

## ESSEN & GENIESSEN

### Rezepte mit Sauerkraut



## Sauerkrautkuchen mit Walnüssen

### Zutaten:

- 6 Eier
- 150 g Zucker
- 1 Prise Zitronenschale
- 1 3/10 EL Kakaopulver
- 200 g Haferflocken
- 1 PK Backpulver
- 120 g Walnüsse
- 300 g Sauerkraut
- Puderzucker zum Bestäuben oder Schokoladenglasur

### Zubereitung (90 Min.):

1. Aus den Eiweißen Eischnee schlagen.
2. Eigelbe mit Zucker, etwas Zitronenschale und Kakaopulver schaumig rühren.
3. Haferflocken mit Backpulver mischen. Walnüsse hacken. Sauerkraut gut abtropfen lassen, evtl. im Tuch trocken drücken. Nüsse und dem Sauerkraut zur Schaummasse geben.
4. Den steif geschlagenen Eischnee unterheben und in eine gefettete Springform geben.
5. Bei 180 Grad eine Stunde backen; aus dem Backofen nehmen, stürzen und erkalten lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben oder mit Schokoladenglasur überziehen.

## Japanisches Sauerkraut-Sushi

### Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 kleine Nori-Blätter (Meeresalgen, z.B. bei Rewe)
- ½ Packung biologisches Sauerkraut
- ½ süßer Apfel
- ½ Karotte
- 4 Trauben
- ½ EL Shoyu (Sojasoße)
- Sesamsaat

### Zubereitung:

1. Sauerkraut mit Wasser abspülen und solange vorsichtig durchdrücken bis kein Wasser mehr aus dem Sauerkraut tropft. Sauerkraut mit einem Messer zerkleinern und mit den Fingern auseinanderzupfen. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in breite Stifte schneiden.
2. Nori-Blätter mit dem Sauerkraut belegen und am Ende 1 Zentimeter Rand frei lassen. Sauerkraut mit den Apfelstiften belegen. In Streifen geschnittene Karotten dazu geben- bringt mehr Farbe!
3. Trauben waschen, halbieren und zu den Apfelstiften geben . Noriblätter rollen, den freien Rand mit etwas Wasser befeuchten, damit die Rolle nicht aufgeht. Rolle vorsichtig drücken! Die Rolle in 1,5 Zentimeter lange Stücke schneiden und mit etwas Nama Shoyu und Sesamsaat bestreuen.

## Schoko-Kraut-Muffins

### Zutaten (für 24 Stück):

- 1 große Dose Sauerkraut
- 1 große Dose Birnenhälften
- 1 Packung Backmischung Schokokuchen mit Schoko-Creme (z.B. vom Milka)
- 3 Eier Größe L
- 240 ml Kondensmilch
- 180 ml Apfelmus ohne Stücke
- 3 EL Maisstärke
- 1 TL Butter
- 2 TL Vanille-Extrakt
- ¼ TL Mandel-Extrakt
- 120 ml Kokosmilch
- 4 EL gehackte Pekannüsse

### Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen. 2 Muffinbleche mit Backspray einsprühen oder Backförmchen einlegen.
2. Sauerkraut im Sieb unter laufendem kalten Wasser ausspülen, in einem Tuck trocken drücken und grob hacken. Beiseite stellen.
3. Birnen mit ihrem Saft pürieren.
4. Backmischung, die Hälfte des Birnenpürees und Eier in einer großen Schüssel verquirlen, zuerst 30 Sekunden auf niedrigster Stufen und dann 2 Minute auf höchster Stufe, bis die Masse sämig ist. Sauerkraut unterheben.
5. Masse in die Muffinförmchen geben und 18 bis 20 Minuten backen (Stäbchenprobe). 10 Minuten in der Form und dann außerhalb der Form erkalten lassen.
6. Für den Guss Kondensmilch, restliches Birnenpüree, Apfelmus und Maisstärke in einem Kochtopf gut zu einer sämigen Masse verrühren. Auf mittlere Hitze bringen und ständig rühren, bis die Masse dickflüssig wird. Von der Platte ziehen und Butter, Vanille- und Mandelextrakt einrühren, dann Kokosraspel und Pekannüsse einrühren. Etwas abkühlen lassen.
7. Muffins mit der lauwarmen Soße servieren.

## Nudeln mit Sauerkraut

### Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 g Schinken in Würfeln
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Sauerkraut
- ¼ Liter Gemüsebrühe
- 300 g Nudeln
- 1 Becher saure Sahne oder Crème fraîche

### Zubereitung:

1. Schinkenwürfel in der Pfanne auslassen. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Anschließend hinzufügen und mit anbraten. Sauerkraut zugeben, kurz anbraten und durchmengen. Mit 1/4 l Gemüsebrühe angießen und für 20 Min. schmoren lassen.

2. Nudeln in der Zwischenzeit nach Packungsangabe kochen.

3. Das Sauerkraut während des Schmorens gelegentlich umrühren. Zum Schluss 1 Becher saure Sahne oder Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln unterheben und untermengen. Heiß servieren.

## Krautröllchen Wiener Art

### Zutaten (für 2 Portionen):

*Für die Röllchen:*

- 1 Ei
- 175 g Kartoffeln
- 45 g geriebener Parmesan
- 50 ml Öl
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 200 g Sauerkraut
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 65 g Semmelbrösel

*Für die Remouladensauce:*

- 65 g Naturjogurt
- 2 EL Tomatenketchup
- 60 g Schlagsahne
- 1/4 Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und mit einem Gemüsehobel zu feinen Raspeln verarbeiten.
2. Das gut ausgedrückte Sauerkraut mit den Kartoffeln und dem Schnittlauch vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann zu kleinen Röllchen formen.
3. Ein Ei in einem flachen Teller verquirlen; einen weiteren Teller mit Semmelbrösel und dem geriebenen Parmesan bereitstellen.
4. Die Röllchen zuerst im Ei und dann in den Semmelbröseln wälzen. Anschließend das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen die panierten Röllchen bei mittlerer Stufe goldbraun braten.
5. Für die Sauce verrühren Jogurt mit der Schlagsahne und dem Tomatenketchup verrühren und, anschließend den gehackten Schnittlauch unterheben. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und gemeinsam mit den Röllchen servieren.

## Sauerkraut-Karamell

### Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Dose Sauerkraut (800 g Dose)
- 150 g Zucker
- etwas trockenen Weißwein
- Holzlöffel (hitzebeständig)

### Zubereitung:

1. Sauerkraut in einem Sieb gut abtropfen lassen. 150 g Zucker in einen Topf geben und dem Boden damit gleichmäßig bedecken.
2. Herdplatte auf höchste Stufe stellen und beim Topf bleiben und aufpassen, dass das Kraut nicht anbrennt. Nicht rühren, da es sonst Klumpen geben kann.
3. Sobald die Zuckerkristalle angefangen haben zu schmelzen nur noch einen kurzen Moment warten und dann umrühren – sobald der schmelzende Zucker Farbe bekommt, das Sauerkraut dazugeben und sofort gut unterrühren.
4. Falls das Kraut zu trocken wird, etwas Weißwein dazugeben.
5. Kraut 10-15 Minuten unter regelmäßigem umrühren garen und bräunen.