

# Sauerkraut – ein echtes Kraftpaket

*Vitamin C, Kalium, Kalzium, Phosphor, Natrium und andere Mineralien: Frisches Sauerkraut versorgt Ihren Körper im Winter mit diesen wichtigen Stoffen. Die Milchsäuregärung macht den Weißkohl auf schonende Art haltbar und verleiht ihm den typischen Geschmack.*



picture-alliance/dpa/Stockfood

## Kräftiger Wintersalat

**Zutaten (für 4 Personen):** 500 g rohes Sauerkraut, 2 gekochte Rote Bete, 1 Schalotte, 6 getrocknete Ananasscheiben, 6 grob gehackte Walnüsse, 100 g saure Sahne, 50 g Jogurt, 1 kleine Prise gemahlener Kümmel, Salz, Pfeffer, Petersilie.  
**Zubereitung:** Sauerkraut mundgerecht schneiden. Rote Bete schälen, grob raspeln. Geschälte Schalotte fein wiegen, Ananas klein würfeln. Kraut, Rote Bete, Schalotte, Ananas und Nüsse vermengen. Saure Sahne, Jogurt, Kümmel, Salz und Pfeffer verrühren, unter Salat heben. Mit Petersilie garnieren.

## Würziger Krauttopf

**Zutaten (für 4 Personen):** 350 g Schweinenacken, 2 EL Paprika, Salz, Pfeffer, 1 gewürfelte Gemüsezwiebel, Öl, 30 g Butterschmalz, 1,5 EL Mehl, 150 ml Weißwein, 1 l Rinderbrühe, 450 g Sauerkraut, 3 Lorbeerblätter, 2 Wacholderbeeren, 500 g Kartoffeln, saure Sahne.  
**Zubereitung:** Fleisch 2 cm klein würfeln, salzen, pfeffern, mit Paprika würzen. In Öl anbraten.

Zwiebel in Butterschmalz dünsten. Mit Mehl anschwitzen, mit Wein und Brühe ablöschen, durchkochen. Mit Kraut, Fleisch, Beeren und Lorbeer 50 min schmoren. Geschälte Kartoffeln 2 cm groß würfeln. 15 min mitkochen. Mit Sahne anrichten.

## Sauerkraut-Brätlinge

**Zutaten (für 4 Personen):** 350 g Sauerkraut, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 250 ml Milch, 2 Eier,

150 g Mehl, 100 g fein geriebener Gouda, 1 EL Haferflocken, Salz, Pfeffer, Butterschmalz.

**Zubereitung:** Grob gehacktes Sauerkraut ausdrücken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Milch, Eier und Mehl zum Teig rühren. Kraut, Frühlingszwiebeln, Gouda und Haferflocken unterrühren. Salzen, pfeffern, 30 min ruhen lassen. Kleine Puffer in Butterschmalz braten. Mit Salat servieren.

## Kraut-Auflauf

**Zutaten (für 4 Personen):** 400 g gares Kasseler (klein gewürfelt), 1 gewürfelte Zwiebel, Öl, 2 Eier, je 250 ml Milch und Sahne, Salz, Pfeffer, je 550 g Sauerkraut und Kartoffeln, 100 g Reibkäse.  
**Zubereitung:** Kasseler mit Zwiebel in Öl anbraten. Eier, Sahne, Milch, Salz und Pfeffer mischen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Mit Kraut und Fleisch in geölte Form schichten, mit 1 Lage Kartoffeln enden. Eier übergießen, mit Käse bestreuen. Im auf 190 Grad vorgeheizten Ofen 45 min backen.

## Teigtaschen

**Zutaten (für 3 Personen):** Füllung: 20 g getrocknete Pilze, 400 g Sauerkraut, 2 Schalotten, Öl, Salz, Pfeffer. Teig: 350 g Mehl, 1 Ei, 125 ml lauwarmes Wasser. Sauce: Speck und Zwiebeln nach Belieben.  
**Zubereitung:** Pilze waschen, 3 Stunden einweichen, im Kochwasser garen, abtropfen, fein wiegen. Kraut schneiden, in Pilzsud garen, abschütten. Schalotten schälen, würfeln, in Öl goldgelb braten. Mit Kraut und Pilzen vermischen, salzen und pfeffern. Mehl und Ei mischen, mit Wasser und einer Prise Salz zum Teig kneten. Teigklumpen auf bemehlter Fläche dünn ausrollen, Ringe ausstechen. Etwas Füllung auf Teigkreisen platzieren, Teig darüber zusammenfallen, Ränder sehr fest zudrücken. In gesalzenem kochendem Wasser garen. Wenn die Teigtaschen nach oben gestiegen sind, noch kurz kochen, herausnehmen, abtropfen. Speck auslassen, Zwiebelwürfel glasig angehen lassen, über Teigtaschen geben.