



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Sauerkraut



Einkaufsliste:

Sauerkraut, 500 g frisch vom Metzger oder aus der Dose

Zwiebeln, 2 Stück

Lorbeerblätter, 4 Stück

Wacholderbeeren, 6 Stück

Schmalz, 1 Becher (Gans oder Schwein)

Schmand, 1 Becher



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

	 einfach / schnell	 preiswert
	 warm servieren	 gut einzufrieren
 vegetarisch		

Vorbereitung:

- Sauerkraut gut spülen (frisches ist sehr sauer)
- klein schneiden
- Zwiebeln klein schneiden

Zubereitung:

- 2 EL Schmalz in einem mittelgroßen Topf erhitzen
- die Zwiebeln darin hell anschwitzen
- das Sauerkraut und die Gewürze zufügen
- ca. 30 min. köcheln lassen
- zwischendurch umrühren
- die Gewürze entfernen
- mit Schmand (ca. 100 g) abschmecken

Tipps:

- Das Sauerkraut kann auch allein gegessen werden: dazu die Zwiebeln zusammen mit reichlich klein geschnittenen Schinkenwürfeln (ca. 150 g) anschwitzen.
- Statt der Schinkenwürfel passen auch gut klein geschnittene Pfeffermettwurstchen (2 Stück, ca. 1 cm breite Scheiben)
- Es kann auch eine gekochte (mehlige) Kartoffel zur Bindung mit eingearbeitet werden.
- Natürlich kann auch der Schmand weggelassen werden. Es schmeckt dann eben nicht mehr cremig.
- Sauerkraut paßt als Beilage zu vielen Gerichten, insbesondere zu geräuchertem bzw. gepökeltem Fleisch.