

Karibischer Krautauflauf

Wenn das urdeutsche Sauerkraut eine Liason mit Exotischem eingeht, kann das Ergebnis mit karibischem Flair bezaubern. Zum Beispiel der Krautauflauf mit Mango, Süßkartoffel, Lachs und Chili.

Zutaten

für 4 Portionen

- ▶ 600 g Bataten (Süßkartoffeln)
- ▶ 600 g frischer Lachs oder 400 g Filet, tiefgefroren
- ▶ 500 g mildes Sauerkraut
- ▶ 20 g Öl (2 Esslöffel)
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 10 g frischer Ingwer
- ▶ 1 Chilischote
- ▶ 100 g Mangofleisch
- ▶ 60 g Frischkäse
- ▶ 1 Teelöffel Honig
- ▶ Zitronensaft, Salz
- ▶ Etwas Koriandergrün



FOTOS: NICOLE FORTIN

Nährwert

Eine Portion enthält:

Eiweiß: 27 g
Fett: 24 g
Kohlenhydrate: 30 g
Ballaststoffe: 6 g
Kilojoule/Kilokalorien: 1720/410.



Zubereitung

- ▶ Bataten mit Schale etwa 20 Minuten kochen. Zwiebeln schälen, hacken, ebenso den Ingwer.
- ▶ In einer Pfanne Zwiebel und Ingwer in einem Esslöffel Öl andünsten, das ausgedrückte Sauerkraut dazugeben und wenige Minuten garen.
- ▶ Mangos schälen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden, zu der Sauerkrautmasse geben, ebenso die gehackte Chilischote. Mit Frischkäse, etwas Salz und etwas Honig vermengen.
- ▶ Bataten pellen, in dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne in einem Esslöffel Öl goldbraun anbraten. Leicht salzen.
- ▶ Den Lachs gegebenenfalls häuten und die Gräten entfernen. Die Lachsfilets teilen, mit Zitrone beträufeln, etwas Salz darübergeben.
- ▶ In eine Auflaufform abwechselnd Sauerkraut, Bataten und Fisch schichten. In den vorgeheizten Backofen schieben und bei etwa 150 Grad 20 bis 30 Minuten (je nach Höhe der Form) backen. Vor dem Servieren Korianderblätter darüber streuen.
- ▶ Eine vegetarische Variante und dazu Karibikküche pur: Schichten Sie anstelle des Lachsfilets etwa 400 Gramm sehr weich gekochte, etwas zerdrückte und gut gewürzte Kidneybohnen in die Auflaufform.
- ▶ Sauerkraut in Kombination mit Früchten wie Birne, Ananas, Apfel, Trauben, dazu noch einige Nüsse, schmeckt auch Kindern gut und ist ein preiswertes, praktisches und überaus gesundes Wintergemüse.
- ▶ Eine roh geriebene Kartoffel bindet bei Sauerkraut die Flüssigkeit besser als Mehl.
- ▶ Es muss nicht Wein zum Dünsten sein: Apfelsaft gibt dem Sauerkraut eine fruchtige Note.
- ▶ Sauerkraut ist auch als Salat ideal – am besten ebenfalls mit Früchten und Nüssen serviert. Wichtig: Am gesündesten für die Rohkost ist frisches, milchsauer vergorenes Sauerkraut, keine Dosenware. Als Dressing schmeckt eine nussige Vinaigrette aus Walnussöl oder auch eine milde Joghurtsoße.

Tipps

- ▶ Etwas weniger exotisch: Birne anstelle von Mango, weißer Pfeffer statt Chili, Pellkartoffeln statt Bataten, Melisse statt Koriander.

Stichwort Gesundheit: Bei diesem Rezept bringt es die Kombination. Das Sauerkraut sorgt für reichlich Ballaststoffe und Vitamine. Sie bringen die Verdauung in Schwung und stärken die Abwehrkräfte. Im Lachs stecken gesund erhaltende Omega-3-Fettsäuren. Die halten den Cholesterinspiegel in Schach und schützen das Herz.