



### Zutaten

- Für 4 Portionen**
- 500 g Sauerkraut
  - 30 g Oliven- oder Rapsöl
  - 75–100 g Zwiebel
  - 1/4 Liter Weißwein, Apfel- oder Orangensaft
- Mediterrane Version:**
- 50 g eingelegte getrocknete Tomaten
  - 50 g Oliven
  - Salz, Zucker
- Orientalische Version:**
- 1 kleine Mango
  - 1 Teelöffel Fenchelsamen
  - 1 Esslöffel geriebene Orangenschale
  - 2 Esslöffel Rosinen
  - 1 Esslöffel Honig
  - Salz

### Nährwert

**Eine Portion enthält:**  
 Eiweiß: 2,5 g. Fett: 13 g. Kohlenhydrate/ Ballaststoffe: 5/4 g.  
 Kilojoule/Kilokalorien: 730/175.

# Sauerkraut global

Wir können auch anders: Urdeutsches Sauerkraut kombiniert mit Zutaten und Gewürzen aus fremden Küchen bekommt internationales Flair.

## ZUBEREITUNG

**Schritt 1** Die Zwiebeln hacken und im Öl glasig dünsten. Sauerkraut etwas ausdrücken, gegebenenfalls kleiner schneiden und mit den Zwiebeln in einem breiten, flachen Topf andünsten. Das Kraut mit Weißwein oder Apfelsaft etwa 20 Minuten garen.

**Mediterrane Version:** Tomaten in feine Streifen schneiden. Etwa zwei Esslöffel beiseite legen, den Rest in das Kraut geben, ebenso die Oliven. Alles noch etwa weitere 10 Minuten dünsten. Zum Schluss mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Mit Thymianzweigen und den restlichen Tomatenstreifen anrichten.

**Orientalische Version:** Fenchelsamen im Mörser zerstoßen und mit der geriebenen Orangenschale und dem Orangensaft zum Kraut geben. Alles rund 30 Minuten garen. Zwischendurch die Rosinen dazugeben. Mit Honig, Salz und Chili abschmecken. Zum Schluss vorsichtig die in Würfel geschnittene Mango unterheben.

## TIPPS

**1.** Unsere Sauerkraut-Variationen sind als Beilage gedacht. Sie passen gut zu kräftig gewürztem Fleisch, insbesondere zu Kurzgebratenem von Schwein und Lamm. Als weitere Beilage eignet sich Kartoffelpüree. Die orientalische Version können Sie auch zu einem exotischen Lammragout auf der Basis von Curry servieren.

**2.** So schmeckt die orientalische Sauerkraut-Variante auch Kindern gut: Verzichteten Sie beim „Kinder-Kraut“ auf das scharfe Chili und geben Sie noch eine halbe Banane in Scheiben und Nüsse hinzu. Anstelle von Mango eignet sich auch einheimisches Obst: Birnen, süßsaure Äpfel.

**3.** Sauerkraut schmeckt auch roh als Salat – am besten mit Früchten und Nüssen wie in der orientalischen Variante. Für den Salat sollten Sie aber möglichst kein Kraut aus der Dose verwenden, sondern frisches, milchsauer vergorenes. Sie bekommen es unter anderem im Reformhaus.



### Stichwort Gesundheit:

Viele **Ballaststoffe** und **Vitamin C** sind das gesunde Plus insbesondere von frischem Sauerkraut. Die **Milchsäure**, die durch Gärung entsteht, unterstützt zudem die Bakterienflora im Darm.