

Schmorsauerkraut



Zutaten (4 Personen):

- 1 Dose Sauerkraut (ca. 750 g)
- 25 g Schweineschmalz-
- 2 Zwiebeln
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf das Schweineschmalz erhitzen, die Zwiebelwürfel zugeben und glasig andünsten. Währenddessen Sauerkraut unter fließendem, kaltem Wasser abspülen und mit beiden Händen ordentlich ausdrücken.

1/3 des Sauerkrauts zerpfücken, zu den Zwiebeln in den Topf geben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer sowie Zucker kräftig würzen und das Lorbeerblatt zufügen. Alles verrühren und dann portionsweise das übrige Sauerkraut zufügen und abschließend nochmals mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen.

Jetzt das Sauerkraut bei mittlerer Hitze schmoren lassen, bis es am Boden etwas Bräune angenommen hat, dann wird es umgerührt und erneut geschmort, bis es nochmal mehr gebräunt wird. Aber Achtung, es sollte nicht anbrennen und schwarz werden. Nun alles nochmal kräftig umrühren und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel abschließend schmoren lassen.

Danach erneut kräftig umrühren und weitere 10 Minuten schmoren lassen bis man nach insgesamt 20 Minuten Schmorzeit ein Saftiges und an einigen Stellen gebräunt Schmorsauerkraut erhalten hat.

Das Schmorsauerkraut ist durch die Röstaromen schön aromatisch, insgesamt weich, hat aber trotzdem etwas Biss. Es eignet sich als Beilage in Kombination mit Kartoffelpüree hervorragend zu Rinderbraten, Steak, Kassler sowie Gänsekeule.

Nährwertangaben: 169 g kcal p.P., 8 g KH p.P.