

Kochstudio 05.11.2015

„Frisch aus der Tonne – Sauerkraut in neuem Glanz“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Kartoffel-Sauerkraut-Suppe

Szegediner Gulasch

Sauerkraut-Salat

Sauerkraut-Pizza

Sauerkraut-Auflauf

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im
Internet unter www.swk.de/kochstudio



Kartoffel-Sauerkraut-Suppe

4 – 6 Portionen

- 600 g Kartoffeln,
vorwiegend festkochend waschen schälen würfeln.
- 2 mittelgroße Zwiebeln pellen, würfeln.
- 1 EL Öl erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten, die Kartoffeln zufügen, und angießen.
- 800 mL Gemüsebrühe
200 mL Sahne
Mit Salz,
Pfeffer
etwas Kümmel und würzen.
- Ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann pürieren und noch einmal abschmecken.
- 1 EL Öl erhitzen, die andere Hälfte der Zwiebeln darin andünsten.
- 400 g Sauerkraut,
abgetropft zufügen, kurz mit andünsten.
- ½ Bd. Petersilie waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und hacken, dann unter das Sauerkraut heben.
Das Sauerkraut auf Suppenteller oder –tassen verteilen, die Suppe darübergießen, mit
- 100 g Räucherlachs in Streifen geschnitten servieren.

Szegediner Gulasch

4 Portionen

- | | | |
|-----|-----------------------------|---|
| 6 | Zwiebeln | pellern, halbieren, in feine Scheiben schneiden. |
| 700 | g Schweineschulter | waschen, trocknen, in gleichmäßige Würfel schneiden. |
| 3 | El Schweineschmalz | in einem Topf erhitzen, die Fleischwürfel darin andünsten, die Zwiebeln zugeben und mit anbraten. |
| | Salz
Pfeffer | Mit
und
würzen. |
| 2 | TL Paprikapulver | darüberstreuen.
Alles zugedeckt bei schwacher Hitze mindestens 1 Stunde schmoren lassen. |
| 600 | g Sauerkraut | mit |
| 1 | TL Kümmel | zum Fleisch geben und alles weitere 20 Minuten köcheln lassen. |
| 1 | Knoblauchzehe | zum Gulasch geben und weiter 10 Minuten köcheln lassen. |
| | | Gulasch nochmals mit |
| | Salz,
Pfeffer
Paprika | und
abschmecken. |
| 125 | g saure Sahne | einrühren und mit |
| | | Salzkartoffeln oder Brot servieren. |

Sauerkraut-Salat

4 Portionen

500	g Sauerkraut	evtl. waschen, abtropfen lassen, dann zerpfücken und etwas kleinschneiden.
2	Äpfel	und
1	Birne	waschen, teilen, entkernen, fein würfeln.
125	g Weintrauben	halbieren, evtl. entkernen.
1	Zwiebel	pellern, fein würfeln.
		Alles in eine Schüssel geben.
Saft	1 Zitrone,	
1	Pr. Zucker	und
1	Pr. Salz	zufügen und alle Zutaten mischen.

1-2 EL Preiselbeerkompott Vor dem Servieren unterheben.

Sauerkraut-Pizza

- 375g Mehl sieben, mit
1 P. Trockenhefe,
½ TL Salz,
1/8 L lauwarmes Wasser und
4 EL Öl zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 40 Minuten gehen lassen.
- 1 kleine Zwiebel pellen, würfeln.
1 Zehe Knoblauch pellen, fein hacken.
300 g gek. Schinken würfeln,
200 g kleine Tomaten waschen, vierteln.
- Den Teig nochmals durchkneten und auf einem gefetteten Backblech ausrollen.
- Zwiebel und Knoblauch mit
3 EL Tomatenmark,
2 EL Öl,
Salz und
Pfeffer verrühren, auf den Teig streichen.
- 500 g Sauerkraut abtropfen lassen, mit Schinken und Tomaten auf dem Teig verteilen.
Mit
Salz, Pfeffer und
1 TL Zucker bestreuen.
- 150 g Emmentaler, gerieben darüberstreuen.
- Die Pizza noch einmal 10 Minuten ruhen lassen.
- Den Backofen auf 225 ° C. Ober – Unterhitze vorheizen.
Die Pizza in den heißen Ofen, mittlere Schiene, einsetzen und in ca. 20 – 25 Minuten backen.

Sauerkraut-Auflauf

4 – 6 Portionen

500 g Hackfleisch	in
2 EL Öl	anbraten,
Salz	mit
Pfeffer	und
	würzen.
3 große Kartoffeln	waschen, schälen, halbieren, in
Salzwasser	weich kochen.
50 g Speck,	würfeln.
durchwachsen	
1 Zwiebel	pellern, würfeln.
	Den Speck in einer Pfanne auslassen, die
	Zwiebeln darin glasig dünsten,
300 g Sauerkraut	zugeben,
wenig Wasser	zugeben und ca. 20 Minuten köcheln
	lassen.
Butter	Eine Auflaufform mit
	ausfetten, die gegarten Kartoffeln in
	unregelmäßige Stücke zerkleinern, den
	Boden der Form damit auslegen.
	Darauf das Sauerkraut gleichmäßig
	verteilen, darauf das Hackfleisch geben.
1 Becher Schlagsahne	mit
2 Becher saure Sahne	verrühren, mit
Salz,	
Pfeffer	und
Paprikapulver	würzen und über die Zutaten in der Form
	gießen.
250 g geriebener Käse	überstreuen.
	Bei Umluft, 200 ° C, in den Ofen geben.
	Wenn die Kruste goldbraun ist, ist der
	Auflauf fertig.

Tipp:

Am Tag vorher das Sauerkraut, die Kartoffeln kochen, das Hackfleisch braten, dann wird es am nächsten Tag nicht zu stressig. Ideal als Resteverwertung