Sauerkraut

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Sauerkraut: 480 g
- Zwiebel, fein geschnitten: 60 g
- Wasser: 100 ml
- Apfelsaft: 80 ml
- Lorbeerblätter: 1 Stück
- Wacholderbeeren: 3 Stück
- Äpfel, gerieben: 140 g
- Rapsöl: 4 g
- Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und fein schneiden und in einem großen Topf mit Rapsöl glasig anschwitzen.
- Sauerkraut, Wasser, Apfelsaft und Gewürze zugeben und bei geringer Hitze ca. 25-30 Minuten leicht köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit ergänzen.
- Lorbeerblätter und Wacholderbeeren entfernen.
- Äpfel fein reiben, unter das Sauerkraut mischen und weitere 5-10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
- Mit Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit etwas Apfelsaft oder Wasser die gewünschte Konsistenz einstellen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
71 kcal	1,4 g	0,2 g	8,9 g	8,2 g	2,2 g	3,58 g	1,1 g

Allergen(e):