

Rezept

# Ananas-Sauerkraut

Ein Rezept von Ananas-Sauerkraut, am 20.04.2024

## Zutaten

2 große Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
4 EL Öl	1 EL brauner Zucker
500 g Sauerkraut	400 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
750 g Ananas	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 210 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

---

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Zucker zugeben, das Sauerkraut klein zupfen, hinzufügen und 1 Min. andünsten. Die Brühe angießen, salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze offen 20 Min. garen.

---

3. Inzwischen die Ananas putzen, schälen, vom Strunk befreien und in Stücke schneiden. Die Ananasstücke unter das Kraut heben und alles weitere 5 Min. kochen.