

Rezept

Ananas-Sauerkraut

Ein Rezept von Ananas-Sauerkraut, am 01.10.2023

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.