Rezept

Ananas-Sauerkraut

Ein Rezept von Ananas-Sauerkraut, am 30.05.2025

Zutaten

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

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.