

Rezept

Sauerkraut

Ein Rezept von Sauerkraut, am 10.05.2026

Zutaten

1 Zwiebel	2 EL Schweineschmalz (ersatzweise Öl)
1 Stück Speckschwarte (30 g)	700 g Sauerkraut
1/2 l Fleisch- oder Gemüsebrühe	1/2 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter
1 TL Kümmelsamen	Salz
Zucker	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 7 g F, 2 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Das Schmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Speck, Sauerkraut und Brühe zugeben und aufkochen.
2. Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter und Kümmel in einen Papier-Teefilter oder in ein Mullsäckchen füllen. Das Gewürzsäckchen mit Küchengarn zubinden, ins Kraut hängen und dieses bei kleiner Hitze in 10-50 Min. – je nach Produkt und Belieben – weich kochen, eventuell Brühe nachgießen.
3. Das Kraut mit Salz und Zucker abschmecken. Zum Servieren die Speckschwarte und das Gewürzsäckchen entfernen.