

Rezept

## Teilsames mit Kraut

Ein Rezept von Teilsames mit Kraut, am 28.04.2025

### Zutaten

<b>1 kg</b> geräucherte Schweineschulter oder -schinken	<b>600 g</b> Sauerkraut (frisch oder aus der Dose)
<b>1</b> Zwiebel	<b>2 EL</b> Schmalz
<b>125 ml</b> Apfelsaft	<b>2</b> Wacholderbeeren
<b>1</b> Lorbeerblatt	<b>100 g</b> geräucherter Bauchspeck

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

### Zubereitung

1. In einem großen Topf ca. 2,5 l Wasser aufkochen. Die geräucherte Schweineschulter einlegen – sie soll vollständig bedeckt sein. Bei kleiner Hitze insgesamt 90 Min. zugedeckt garen lassen.

---

2. Inzwischen das Sauerkraut kalt waschen, Dosensauerkraut abgießen. Die Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf Schmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mit 300 ml Kochwasser vom Teilsamen und Apfelsaft aufgießen. Sauerkraut, leicht zerdrückte Wacholderbeeren und Lorbeer zugeben und 45 Min. bei mittlerer Hitze köcheln.

---

3. Die Schwarte vom Speck abschneiden, Speck würfeln, in einer Pfanne bei niedriger Hitze langsam auslassen und zum Kraut geben. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren entfernen. Das Fleisch aus dem Topf heben, in Scheiben schneiden und mit Kraut und Grießknödeln anrichten.