

Sauerkraut, bayrisch und süßsauer

Für 4-6 Portionen

800 g Sauerkraut	3 Zwiebeln	1 Apfel
2 El Olivenöl	20 g Flomen	1-2 Tl Kümmelsaat
2 El Ahornsirup	250 ml Quittensaft	100 ml Geflügelbrühe
Salz, Pfeffer		

Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und 1,5 cm groß würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Äpfel zugeben und kurz mitdünsten. Flomen fein schneiden und untermischen. 2 Minuten dünsten, bis der Flomen geschmolzen ist. Mit Kümmel und Ahornsirup würzen und 2 Minuten bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren.

Abgetropftes Sauerkraut unter die Zwiebeln mischen, mit Quittensaft und Brühe ablöschen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tim Mälzer am 09. Dezember 2012