

Sauerkraut global

Für 4 Portionen:

500 g Sauerkraut 30 g Rapsöl 75–100 g Zwiebel
1/4 L Weißwein

Mediterrane Version:

50 g eingel. getr. Tomaten 50 g Oliven Salz, Zucker

Orientalische Version:

1 kleine Mango 1 Tl Fenchelsamen 1 El Orangen-Abrieb
2 El Rosinen 1 El Honig Salz

Die Zwiebeln hacken und im Öl glasig dünsten. Sauerkraut etwas ausdrücken, gegebenenfalls kleiner schneiden und mit den Zwiebeln in einem breiten, flachen Topf andünsten. Das Kraut mit Weißwein oder Apfelsaft etwa 20 Minuten garen.

Mediterrane Version:

Tomaten in feine Streifen schneiden. Etwa zwei Esslöffel beiseite legen, den Rest in das Kraut geben, ebenso die Oliven. Alles noch etwa weitere 10 Minuten dünsten. Zum Schluss mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Mit Thymianzweigen und den restlichen Tomatenstreifen anrichten.

Orientalische Version:

Fenchelsamen im Mörser zerstoßen und mit der geriebenen Orangenschale und dem Orangensaft zum Kraut geben. Alles rund 30 Minuten garen. Zwischendurch die Rosinen dazugeben. Mit Honig, Salz und Chili abschmecken. Zum Schluss vorsichtig die in Würfel geschnittene Mango unterheben.

Tipps:

Unsere Sauerkraut-Variationen sind als Beilage gedacht. Sie passen gut zu kräftig gewürztem Fleisch, insbesondere zu Kurzgebratenem von Schwein und Lamm. Als weitere Beilage eignet sich Kartoffelpüree. Die orientalische Version können Sie auch zu einem exotischen Lammragout auf der Basis von Curry servieren.

So schmeckt die orientalische Sauerkraut-Variante auch Kindern gut: Verzichten Sie beim 'Kinder-Kraut' auf das scharfe Chili und geben Sie noch eine halbe Banane in Scheiben und Nüsse hinzu. Anstelle von Mango eignet sich auch einheimisches Obst: Birnen, süßsaure Äpfel.

Sauerkraut schmeckt auch roh als Salat – am besten mit Früchten und Nüssen wie in der orientalischen Variante. Für den Salat sollten Sie aber möglichst kein Kraut aus der Dose verwenden, sondern frisches, milchsauer vergorenes. Sie bekommen es unter anderem im Reformhaus.

test Februar 2006