

Suppe mit Lachs und Sauerkraut

1 Zwiebel	Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden
400 g Kartoffeln	Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln
1 EL Rapsöl	Öl erhitzen und Zwiebel darin dünsten
300 g Sauerkraut 1 l Rinderbrühe	Kartoffeln sowie Sauerkraut hinzufügen und mit Brühe auffüllen
einige Wacholderbeeren 1 Lorbeerblatt sowie einige Gewürznelken	Gewürze hinzu geben, aufkochen und anschließend bei geringer Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen
150 ml Sahne Jodsalz, Pfeffer 1 Prise Zucker	Gewürze herausnehmen und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
200 g Lachsfilet	Lachsfilet würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss auf die Suppe geben

Sauerkraut-Apfel-Möhren-Salat

400 g Sauerkraut 300 g Möhren 2 mittelgroße Äpfel 2 EL Rapsöl 150 ml Apfelsaft Pfeffer, Jodsalz	Äpfel und Möhren gut waschen und mit einem Papiertuch trockenreiben. Möhren mit einem Sparschäler schälen. Anschließend mit einer groben Reibe – Küchenmaschine – zerkleinern. Apfelsaft und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
--	---

Tipp: Wer möchte kann den Salat mit gehackten Walnüssen – die in die Salatsoße gehören – verfeinern.

Sauerkrautsalat

500 g Sauerkraut 1 Zwiebel 2 Äpfel 3 EL Weißweinessig 3 EL Rapsöl 100 ml Gemüsebrühe	Sauerkraut mit einer Gabel locker auseinanderzupfen. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden. Äpfel waschen, schälen, entkernen und reiben. Mit den Zwiebelwürfeln und restlichen Zutaten verrühren und locker unter das Sauerkraut mischen.
---	--

Variante:

Streuen Sie kleine Würfel von angebratenem Speck über den Sauerkrautsalat.

Bandnudeln mit Sauerkraut

500 g Sauerkraut
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ EL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe
400 g Vollkorn-Bandnudeln
Jodsalz
1 Bund Petersilie
200 g saure Sahne
frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 TL Paprikapulver, edelsüß

Das Sauerkraut mit zwei Gabeln lockern. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Sauerkraut hinzufügen und kurz anbraten. Die Gemüsebrühe angießen und das Sauerkraut zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. schmoren.

Inzwischen für die Nudeln reichlich Wasser mit 1 kräftigen Prise Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln darin bei starker bis mittlerer Hitze garen.

Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Sahne unter das Sauerkraut mischen. Das Kraut mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver pikant abschmecken.

Die Nudeln abtropfen lassen, dann sofort mit dem Kraut mischen und servieren.

Sauerkraut-Quiche mit Pilzen

200 g Mehl
1 Eier
Jodsalz
100 g Butter
2 EL Wasser

Mehl mit einem Ei, Salz, Butter und Wasser zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und 30 Min. kalt stellen.

25 g getrocknete Steinpilze
¼ l warmes Wasser

Steinpilze in Wasser einweichen.

2 Zwiebeln
200 g Champignons

Zwiebeln schälen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

80 g Speck
2 EL Rapsöl
400 g Sauerkraut
Pfeffer, Jodsalz

Speck in Streifen schneiden, im heißen Öl ausbraten aus der Pfanne nehmen.

Zwiebeln und Champignons in der Pfanne andünsten und so lange köcheln lassen bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Sauerkraut mit zwei Gabeln lockern, zugeben, kurz andünsten und ablöschen. Steinpilze zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in eine Quicheform geben und mit einer Gabel mehrfach einstechen.

150 g Creme fraiche
125 ml Schlagsahne
3 Eier
Jodsalz, Pfeffer
1 EL Schnittlauch

Creme fraiche mit Sahne, Eier, Salz und Pfeffer verquirlen, unter die Kraut-Pilz-Mischung rühren. Die Füllung auf den Teig geben und glattstreichen. Die Quiche im Backofen bei 200°C ca. 30 Min. backen. Zum Schluss Speck und Schnittlauch über die Quiche streuen.