

**Guten Hunger!**



**Sauerkraut**



Gärtnerhof Staudenmüller  
Askanische Str. 1, 17268 Templin- Vietmannsdorf  
Tel. (039882) 263  
E- Mail: staudenmueller@gmx.net  
www.gaertnerhof-staudenmueller.de  
gemeinsam Landwirtschaften (gela) im Aufbau  
Ferienwohnungen  
Hofladen in Vietmannsdorf- jederzeit

## Sauerkraut vom Gärtnerhof Staudenmüller

Sauerkraut, auch Sauerkohl genannt, ist wohl das bekannteste deutsche Gericht weltweit und entsteht durch Milchsäuregärung von Weißkohl.

### Geschichte

Gemüse durch Milchsäure zu konservieren ist eine sehr alte Erfindung. Schon im antiken Griechenland und im Römischen Reich war gesäuerter Weißkohl bekannt.

In Europa wurde Sauerkraut durch wandernde Mongolenstämme eingeführt, die im 13. Jahrhundert das Gemüse bis nach Europa brachten.

Vor allem in osteuropäischen Staaten wird bis heute gerne und viel Sauerkraut gegessen.

Seit dem 18. Jahrhundert wurde es als Proviant zur See mitgenommen, da das einfach zu lagernde Kraut Skorbut verhinderte.

### Inhaltsstoffe

Sauerkraut ist das wichtigste heimische Vitamin-C-Gemüse des Winters. Außerdem ist es reich an Milchsäure, Vitamin A, B, C, K und vielen Mineralstoffen. Des Weiteren ist es sehr kalorienarm (etwa 19 kcal je 100 g) und enthält kaum Fett.

### Herstellung

Ab Ende September schneiden wir den Spitz- und frühen Weißkohl ein. Der Kohl wird fein gehobelt und mit Salz in 30 bzw. 60 Liter-Fässern gestampft bis das austretende Wasser die Schicht bedeckt und eine neue Schicht aufgelegt und wiederum gestampft wird.

Es kann je nach Geschmack mit Pfeffer, Kümmel, Wacholderbeeren, Weinblättern, Lorbeer, Nelken oder Fenchel verfeinert werden.

Anschließend wird der Topf mit einem schweren Gegenstand, z.B. Stein, beschwert, damit keine Luft im Kraut bleibt. Milchsäurebakterien bringen den Gärungsprozess bei etwa 20°C in Gang (Dauer ca. 2 Wochen).

An einem kühlen Ort gelagert ist nach 4 – 6 Wochen Gärung das Sauerkraut fertig gegoren.

Unser Sauerkraut wird nicht pasteurisiert und ist in 500g-Beutel abgepackt gekühlt noch mindestens 14 Tage haltbar.

### Zubereitung

Man kann Sauerkraut roh oder gekocht essen. Roh sind natürlich mehr Inhaltsstoffe vorhanden. Es wird mit etwas Wasser oder Brühe und Fett, meist Schmalz gedünstet. Viele schätzen besonders noch einmal aufgewärmtes Sauerkraut: Am Vortag zubereitet schmeckt es nach dem Wiederaufwärmen besser, auch ist es weicher.

Oft wird Sauerkraut mit Fleisch, Wurst oder Speck gegessen. Beilagen sind oft Salzkartoffeln, Kartoffelbrei oder Knödel. Es schmeckt aber auch sehr lecker mit (Räucher)tofu, Brot oder einfach auch mal pur!

### Zubereitungsvarianten

- rohes Sauerkraut zum Butterbrot
- Sauerkrautsalat (s. rechts)
- Sauerkrautsuppe
- Sauerkrautbratlinge
- Sauerkrautquiche, Sauerkrautlasagne, Sauerkrautauflauf
- Sauerkrautorte, Sauerkrautstrudel
- Mit Käse überbackener Sauerkraut-Reis-Apfel-Schicht-Auflauf
- altdeutsch: mit Kartoffelbrei, Kassler oder Bratwurst

## Rezepte mit Sauerkraut

### Sauerkraut-Frischkäse-Wrap

150g Vollkornmehl, Wasser, Salz  
Sauerkraut  
Frischkäse (pur oder mit Kräutern)

Das Mehl mit Wasser so lange kneten, bis ein Teig entsteht, der nicht an den Fingern klebt. Etwas ruhen lassen. Teig in 4 Kugeln teilen. Jede Kugel sehr dünn ausrollen und in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten 2 Minuten anbraten  
Gleichzeitig das Sauerkraut erwärmen.

Den warmen Wrap sofort mit Frischkäse bestreichen und mit Sauerkraut belegen. Zusammenrollen und sofort servieren.

TIP: Der Wrap schmeckt auch sehr gut mit rohem, fein geschnittenem Weißkohl oder Creme fraîche statt Frischkäse.

### Sauerkraut-Kartoffel-Suppe nach Art Staudenmüller

800g Sauerkraut, aus dem Fass  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Möhren  
Sellerie und Liebstöckel  
750g Kartoffeln  
Salz, Pfeffer, Kräuter der Uckermark, Paprikagewürz, Rosmarin

Alles in Würfel schneiden und etwa 10 Minuten anschmoren. Das Sauerkraut dazu geben und kurz mitschmoren lassen. Mit Flüssigkeit auffüllen (je nach Geschmack Rinder- oder Gemüsebrühe) und 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Gewürzen abschmecken.

Je nach Belieben mit Senf oder Creme fraîche verfeinern.

TIP: Die Suppe ist besonders köstlich, wenn sie bereits einen Tag vorher zubereitet wird.

### Omas Sauerkrautsalat

500g Sauerkraut, aus dem Fass  
2 mittelgroße Zwiebeln  
1-2 Möhren  
2 Äpfel  
Etwas Schnittlauch  
Saft einer halben Zitrone  
Salz, Pfeffer, Zucker  
3 Ei Öl

Zwiebeln, Möhren und Äpfel klein würfeln und mit dem Sauerkraut vermischen. Schnittlauch klein schneiden und zugeben. Mit Zitronensaft, Zucker, Öl und Gewürzen nach Belieben abschmecken.