

**WER IM SOMMER KAPPES KLAUT,
HAT IM WINTER SAUERKRAUT**



Dokumentation 2. Sauerkrautkongress Vietze | Oktober 2014

**Rezepte und Hintergründiges
rund um das Sauerkraut**

Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Dank an die Mitwirkenden

Auch in diesem Jahr wurde die praktische Kongress-Verkostung von Claudia Hoffers geleitet, tatkräftig unterstützt von Rosa Sicart und Mo und Joe Wessing.

Beim Aufbau der Zelte und der Elektrifizierung halfen Thomas Klippstein, Michele Kobo, Werner Meyknecht, Anneliese Willems und Ralph Wollny.

Die Zelte wurden von Werner Meyknecht und der Vietzer Osterfeuergruppe zur Verfügung gestellt. Die Zelte wurden von Anneliese Willems und der Vietzer Osterfeuergruppe zur Verfügung gestellt.

Die wunderbaren Museumsnachbarn Erika Prizkow und Klaus Geiersbach versorgten uns mit zusätzlicher Elektrizität, mit Wasser und frisch gekochten Salzkartoffeln.

Christa Lehrer organisierte den Aushang der Rezepte, die Getränke und den Kongressbericht. Musikalisch begleitet wurde der Kongress von Henner Rohrbach (Saxofon) und Annette Rohrbach (Akkordeon).

Die Spendenkasse wurde von Ute Renn verwaltet.

Mit Saft wurden wir von der Firma Voelkel gesponsert.

Das Kohlosseum spendierte uns zahlreiche Gläser mit Bio-Sauerkraut.

Kongresskonzept, Koordination und Gesamtleitung hatte Barbara Tietze, die sich gefreut hat, dass bei bestem Wetter so ungefähr 200 Leute an dem Spaß teilhatten.

Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Kongressmotto - Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Inhalt

Dank an die Mitwirkenden	2
Sauerkohl und Gesundheit	5
Kraut-Technik, Chemie und -Biologie	5
Noch mehr Tricks und Hilfen	7
Und ab hier gibt es die	9
<u>Ab hier gibt´s</u> Rezepte	9
Knieper Kohl.....	10
Sauerkraut mit Äpfeln, Thymian und Kassler	10
Szegediner Gulasch.....	11
Sauerkraut-Schnecken.....	11
Hackpizza mit Sauerkraut.....	12
Sauerkraut und Steinpilze	13
Sauerkrautsuppe mit geräucherter Forelle	13
Kriegsgefangenengedächtnissuppe	14
Sauerkrautkuchen mit Äpfeln oder Kirschen.....	15
Vietzer Sauerkrauttopf XXL.....	16
Asiatische Sauerkrautpfanne.....	17
Zwiebelkuchen a la Rosi	18
Rote Bete –Sauerkraut Suppe	19
Kimchi.....	20
Sauerkraut Brotaufstrich	20
Brot mit Sauerkrautsaft.....	21

Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Sauerkrautsalat, einfach.....	22
Südsee- Sauerkraut	22
Salat Lucia.....	22
Zauberkohlsuppe.....	23
Sauerkraut mit Blattgold.....	24
Schusterauflauf.....	24
Sauerkraut- Schokokuchen	25

Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Sauerkohl und Gesundheit

Kohl ist ein sehr kalorienarmes und besonders gesundes Gemüse. Noch gesünder wird Kohl, wenn man daraus Sauerkraut macht.

Dazu Ludwig Uhland:

Auch unser edles Sauerkraut
Wir wollen´s nicht vergessen.
Ein Deutscher hat´s zuerst gebaut,
drum ist´s ein deutsches Essen.

Doch Ludwig Uhland täuschte sich. Wie so Vieles hat auch Sauerkraut eine fernöstliche Vergangenheit. Die alten Chinesen entdeckten, dass man dem Kohlgemüse durch Vergärung noch viel mehr Gesundheit in Form von Vitaminen, Mineralien und pflanzlichen Sekundärstoffen entlocken kann. Und es schmeckte Ihnen auch noch gut. Noch immer wird in Nordchina Sauerkraut hergestellt, im Geschmack ganz ähnlich wie bei uns, was der chinesische Pianist Langlang neulich in einem Interview erwähnte: des Sauerkrauts wegen käme er so gern nach Deutschland.

Seit alters her war Sauerkraut auch für die Deutschen nicht nur ein kulinarischer Genuss sondern ein Teil der häuslichen Heilkunst und der familiären Gesundheitspflege. Pfarrer Kneipp lobte das Kraut als "Besen für Magen und Darm". Und auch heute ist das Sauerkraut ein Mittel der Prophylaxe und der Selbsthilfe-Medizin.

Schon ein Glas Sauerkrautsaft ist eine effektive Hilfe gegen den Jetlag. Das erzählte uns Dr. Ernst Schöttle aus Kukate, ehemals Chefchemiker der Scheringwerke, der seine anstrengenden Reisen nach Amerika und Fernost erfolgreich mit seinem Sauerkrautsaft aus dem heimischen Keller in Kukate kompensierte. Darüber hinaus: Man sagt, Sauerkraut sei gut bei Verstopfung und Darmkrebs, bei Gedächtnisschwäche und Osteoporose, es helfe gegen Gicht und Herzinfarkt. Sauerkraut ist mit seinen Mengen an Vitamin C ein Mittel gegen Skorbut und Erkältungen. Das Vitamin K im Sauerkraut hilft bei der Wundheilung.

Kraut-Technik, Chemie und -Biologie

Olga Klein – in diesem Jahr effektiv unterstützt von Anja Kuhr - demonstrierte auch 2014 wie im letzten Jahr die Herstellung von Sauerkraut.

Im letzten Herbst hatten wir Biokohl und einfachen Supermarkt Weißkohl vergleichen wollen, was uns misslang, da beide Kohlarten in derselben Wanne landeten und für uns dann nicht mehr unterscheidbar waren. Deshalb haben wir in diesem Jahr gänzlich auf den

Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Spitzkohl vom Gartower Flohmarkt gesetzt. Spitzkohl ist für die Handarbeit schneidetechnisch besser zu handhaben als Weißkohl und er ist geschmeidiger.

Ein paar Worte zu den Vorgängen bei der Entstehung des Sauerkrautes: Im Prinzip braucht man neben dem Weißkohl nur noch Salz. Das Salz entwässert den Kohl, und schafft im Zusammenhang mit der richtigen Temperatur das nötige Klima, damit Kohl vergären kann und es keinen Schimmel und auch keine Fäulnis gibt.

Bei der Gärung – dem Herzstück der Sauerkraut-Produktion – verwandeln Milchsäurebakterien den Zucker im Weißkohl zu Milchsäure. Das Kraut wird sauer. Die dazu nötigen Milchsäurebakterien finden sich im Kohl, in der Luft, an den Werkzeugen und den Händen. Innerhalb kurzer Zeit vermehren sich die Milchsäurebakterien. Die Gärung kommt in Gang und macht das Sauerkraut lange haltbar.

Allerdings – die Erfahrung zeigt - Sauerkraut schmeckt bei gleicher Rezeptur von Jahr zu Jahr, von Haushalt zu Haushalt, von Dorf zu Dorf verschieden. So wie es unterschiedliche Äpfel, Tomaten und Erdbeeren gibt, variieren offensichtlich auch Bakterien der gleichen Spezies. Das erklärt die lokale Kultur von Geschmack, Verlauf und Stabilität. Sauerkraut ist auch eine Biologie der Vielfalt. Und bei all dieser Vielfalt kann vieles an dem Prozess auch misslingen.

Bei der Herstellung wichtig ist, dass der Kohl sehr dicht gepackt wird. Erst schneidet man ihn mit speziellen Krauthobeln in dünne Streifen. Dann macht man den geschnittenen Kohl durch Kneten mit Salz geschmeidig. So vorbehandelt packt man ihn in ein sehr sauberes, möglichst richtig desinfiziertes oder sterilisiertes Steingefäß. Der Sauerkrauttopf hat am oberen Rand eine Rinne, die man später mit Wasser füllt.

Erst aber muss man den Kohl mit dem Krautstampfer (auch den bitte sehr hygienisch einnorden....) ordentlich einstampfen, damit keine Lufträume im Kraut verbleiben und sich so viel Flüssigkeit bildet, dass das Kraut davon ganz bedeckt ist. Man füllt den Sauerkrauttopf nur bis auf Zweidrittel – maximal Dreiviertel seines Volumens und deckt das 'Kraut mit schweren Steinen ab, die den Kohl unter die Flüssigkeit zwingen. Kongressbesucher aus der Prignitz erzählten, dass es zu DDR-Zeiten auch Metalleimer mit solcher Wasserrinne und passendem Deckel gab.

Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Noch mehr Tricks und Hilfen

In den Rezepten zur Herstellung von Sauerkraut steht, dass man dazu 3 % Salz im Verhältnis zum Kohlgewicht verwendet. Olga sagt, man solle sich diese Wiegerei sparen, auf ein Kilo Kohl nehme man zwei Esslöffel Salz oder irgendwie zwei Handvoll. Wir haben Meersalz verwandt. Und natürlich gehören da Gewürze und weitere Gemüse rein, die das Ganze erst richtig delikater machen. Die Vietzer schwärmen von den alten Zeiten, in denen der Kohl in großen Fässern angesetzt wurde mit Mengen von Kümmel. Da sind die Kinder draufgestiegen und haben den Kohl mit den Füßen eingestampft.

Olga findet, es sei ein absolutes Muss in ein Kilo Kohl mindestens zwei bis drei geraffelte Mohrrüben einzumischen und auch ganze knackige Äpfel in vier Teile geschnitten. Sie packt auch gern Dill und andere Kräuter da rein. Durch einige Blätter vom Kirschbaum und auch durch Weinblätter kann man die milchsäure Vergärung ganz schön intensivieren. Blätter von schwarzen Johannisbeeren machen ein sehr schönes Aroma.

So Blattkultur von speziell Wein- und Kirschblättern spielt auch eine Rolle bei der Herstellung des Prignitzer Knieper Kohls, einem Sauerkraut aus Grünkohl, Futterkohl und manchmal auch Weißkraut. Zu dem Knieper Kohl, seiner Herstellung und Geschichte hatten wir eine Menge an Informationsmaterial des Hotels „Deutsches Haus“ aus Pritzwalk ausliegen.

Wenn das Kraut dann fertig gestampft ist, ist auch eine Impfung der fertigen Chose mit Sauerkrautsaft von Voelkel erlaubt, was dem Prozess gut bekommt. Mit einer ganzen Menge von Biosauerkraut, dabei auch richtig buntem mit zahlreichen Gemüseeinmischungen wurden wir vom Kohlosseum in Dithmarschen gesponsert. Dieser Kohl hat uns begeistert.

Wenn der Topf voll genug ist - wie gesagt maximal $\frac{3}{4}$ voll - , kommt der Deckel auf den Steintopf, das Wasser in die Rinne. So wird der Topf luftdicht verschlossen. Die milchsäure Vergärung verbraucht ratzfatz die Luft im Topf und es entsteht ein sauerstofffreier Raum über dem Kraut. Schlecht für Schimmel und Gammel, gut für das Sauerkraut und seine Entwicklung. Man stellt den Topf an einem nicht zu kaltem Standort ab. Nach ein bis zwei Wochen kann man das erste Kraut probieren und nach etwa vier Wochen ist das Sauerkraut fertig. Dann spätestens sollte man den Topf an einem kühlen Ort abstellen.

Und so setzte Wilhelm Busch dem Sauerkraut ein Denkmal:

*"Eben geht mit einem Teller
Witwe Bolte in den Keller,
Daß sie von dem Sauerkohle
Eine Portion sich hole,
Wofür sie besonders schwärmt,
Wenn er wieder aufgewärmt."*

Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Und ab hier gibt es die

Rezepte

In den Rezepten haben wir uns auch bemüht für Vegetarier und Veganer attraktiv zu sein. Allerdings ist das schöne Sauerkraut traditionell eine Kultur von Schweinefleisch, Räucherwaren und Geselchtem.

Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Knieper Kohl

In der Prignitz – dem Land gegenüber von Vietze auf der anderen Seite der Elbe - gilt seit hunderten von Jahren der sogenannte Knieperkohl als eine Art Nationalgericht. Hauptbestandteile sind je nach Region Weißkohl, Grünkohl und Markstammkohl in einem bestimmten Mischungsverhältnis, das von Ort zu Ort variiert oder nur Markstammkohl. Die Kohlmischung wird gekocht, ausgepresst und mit Salz und Weinreben, manchmal auch Kirschbaumblättern in große Steintöpfe gestampft. Bei guter Abdeckung kommt es zu einer milchsäuren Vergärung.

Nach 10 bis 12 Wochen kann „der Knieper“ verwendet werden. Man kocht ihn mit viel Bauchfleisch, Kasseler, einem Stück kleingeschnittenem Ingwer*, einem Glas Quittensaft*, geräucherten Rippchen oder gepökeltem Fleisch so lange, bis das Fleisch anfängt zu zerfallen.

* Abwandlung des Originalrezeptes

Rezept von Barbara Tietze

Sauerkraut mit Äpfeln, Thymian und Kassler

Man brate zwei bis drei rote Zwiebeln in Spalten geschnitten in Öl an, dazu zwei rotschalige Äpfel ohne Kerngehäuse auch in Spalten geschnitten, dann das Sauerkraut dazu. Danach ein Töpfchen Sahne, eine knappe Tasse Apfelsaft und das in mundgerechte Stücke geschnittenes Kassler untermischen.

15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Zum Schluss mit Salz, Thymian und etwas Zucker abschmecken. Und mit Salzkartoffeln servieren.

Rezept von Bärbel Pawel

Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Szegediner Gulasch

Ein Pfund Schweinegulasch in Gänseschmalz scharf anbraten. Mit einer Tasse passierten Tomaten, einer zerkleinerten Zwiebel, Knoblauch, Kümmel und üppig Paprikapulver aufsetzen, etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle dazu. Das ganze 40 Minuten auf kleiner Flamme köcheln.

Dann 500 g mildes Sauerkraut mit einer geriebenen Kartoffel mischen, zu dem Fleisch in den Topf und noch mal 40 Minuten köcheln.

Mit etwas Zucker und saurer Sahne abschmecken.

Vorgestellt und mit ein paar Tropfen Holundersirup angereichert von Barbara Tietze

Sauerkraut-Schnecken

1 Packung gerollter Blätterteig

1 Becher Frischkäse

125 g Schinkenwürfel

150g geriebenen Käse

Sauerkraut nach Belieben (evtl. etwas Kümmel untermengen) Pfeffer und evtl. Salz (Vorsicht: Schinken!)

Frischkäse mit Schinkenwürfeln, Sauerkraut und geriebenem Käse vermengen.

Auf den ausgerollten Blätterteig streichen, dann aufrollen.

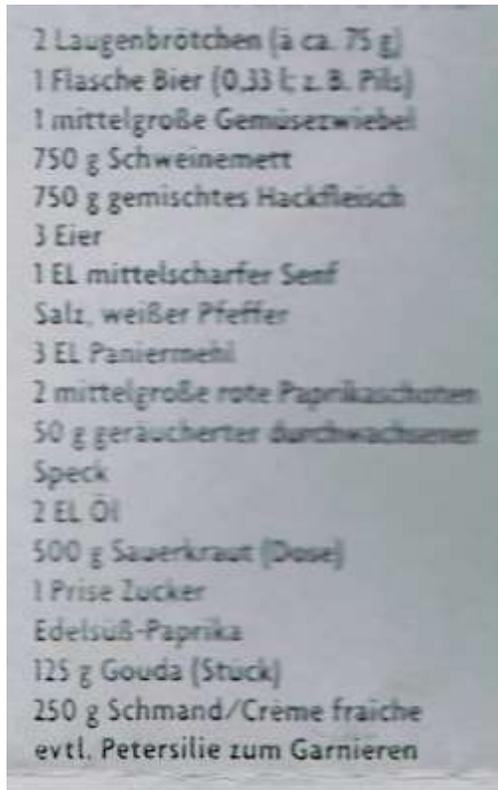
Ca. 1cm breite Scheiben schneiden und auf Backpapier legen .Nicht mit Ei bestreichen!

Bei 200 Grad ca. 20-25 Minuten backen.

Rezept von Ute Renn

Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Hackpizza mit Sauerkraut



Brötchen in Bier einweichen, Zwiebeln schälen, fein würfeln. Mett-Hack, Eier, Senf, ausgedrückte Brötchen und die Hälfte der Zwiebeln verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fettpfanne mit Paniermehl ausstreuen, Hackmasse darauf verteilen, andrücken. Im heißen Backofen (E-herd 175Grad, Gas Stufe 2) ca. 50 Min. backen.

Paprika putzen, waschen und würfeln, Speck ebenfalls würfeln, Sauerkraut abtropfen lassen. Öl und Speck in einer Pfanne erhitzen. Restliche Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprika und Sauerkraut zufügen, ca. 12 Min. schmoren lassen. Mit Salz Pfeffer, Zucker und Paprika würzen.

Käse reiben und mit Schmand verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Nach der Hälfte der Backzeit, erst Sauerkrautmasse, dann Käsemasse auf der Pizza verteilen. Hackpizza herausnehmen. Mit Petersilie garnieren.

Ein Rezept aus dem Hause Weber, das Heinke Hingst vorstellt.

Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Sauerkraut und Steinpilze

Das selbstgemachte Sauerkraut schmeckt mir - offen gestanden - am besten, wenn es ganz frisch ist. Also so etwa nach einer Woche.

Dann koche ich es einmal kurz auf, maximal 10 Minuten und mische es mit frisch gebratenen Steinpilzen. Genussüchtige Leute wie ich mischen dann daran noch ein Töpfchen Sahne.

Mengenangaben: Vielleicht drei Handvoll Sauerkraut und 7 Steinpilze...

Dieses Rezept wurde im letzten Jahr, eine Woche nach dem letzten Krautkongress entwickelt.

Rezept von Barbara Tietze

Sauerkrautsuppe mit geräucherter Forelle

Vier große Zwiebeln pellen und in kleine Würfel schneiden, in einem ordentlichen Stück Butter anbraten (eventuell erst noch ein paar Würfel durchwachsenen Speck (200 bis 300 g) anbraten ...kann man aber auch weglassen...), dann die Zwiebeln mit braten bis sie etwas gelb werden. Darauf das klein geschnippelte Sauerkraut und etwa 3 Liter Hühnerbrühe (es geht auch mit Gemüsebrühe), 3 bis 4 Töpfchen Schlagsahne und das Ganze auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Auf den Teller damit, ein paar Stückchen zerrupfte Filets einer geräucherten Köthke-Forelle darauf und ein paar Röllchen Schnittlauch – fertig.

Rezept von Barbara Tietze

Kriegsgefangenengedächtnissuppe

Dieses Gericht ist äußerst privat und hat – logisch! – eine Geschichte. Christa-Tornow-Kneebone erzählt sie: „Das Rezept habe ich von meinem ersten Mann, der – 15 Jahre älter als ich – Soldat im Zweiten Weltkrieg und in amerikanischer Gefangenschaft war. Er erzählte, die Amis hätten die Gefangenen auch schon mal Gras fressen lassen und sich einen Spaß daraus gemacht, Weißbrot kauend am Zaun entlang zu spazieren. Gelegentlich habe es aber eine Suppe gegeben, von der er immer noch schwärmte. Ich habe sie nach seinen Angaben nachgekocht und sie seither in meinem Repertoire behalten. Es ist tatsächlich ein Gericht, mit dem man Tote aus der Erde holen könnte und das man am besten im Winter kocht.“

ZUTATEN:

Rinderknochen
Suppengrün
1 Kg Kartoffeln
1/2 Kg Sauerkraut
1 Dose gebackene Bohnen (baked beans)
1 große Zwiebel
Wurststücke (am besten kleingeschnittene geräucherte Mettwurstchen)
Bratenreste, Speckwürfel und was gerade da ist
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Rinderknochen mit dem Suppengrün, der Zwiebel, Salz und Pfeffer mindestens eine Stunde in Wasser zu Brühe kochen. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. Das Sauerkraut gut ausdrücken, damit die Suppe nicht zu sauer wird. Die Knochen aus dem Topf fischen; Kartoffeln und Kraut in die Brühe geben und weiter eine Viertelstunde kochen. Kurz vor Schluß die gebackenen Bohnen und die Fleisch- und Wurststücke in den Topf geben. Alles gut durchrühren. Qualitätsprüfung: Der Löffel sollte in dem Ganzen stehen können. Auf keinen Fall künstlerisch garnieren!

Veröffentlichung Zero, Juni 1998

Mit freundlicher Genehmigung von Christa Tornow-Kneebone

Sauerkrautkuchen mit Äpfeln oder Kirschen

1 Tasse mildes Sauerkraut (evtl. gut abspülen und ausdrücken). Mit einer ½ Tasse Kirschsafft (oder Wein), zwei TL Zucker und einem TL gemahlene Nelken 10 Min. kochen, dann abkühlen lassen.

Inzwischen 1 Tasse* weiche Butter (ca. 200g), 1 ½ Tassen Zucker mischen und mit drei nacheinander zugegebenen Eiern zu einer schaumigen Masse verquirlen. 3 Tassen Mehl mit 2 TL Backpulver und einer Prise Salz vermischen und langsam zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Zum Schluss 1 ½ Tasse Sauerkirschen (oder 3 geraspelte Äpfel) und das abgekühlte Sauerkraut untermischen. Masse auf gefettetem Backblech verteilen.

Backzeit: bei 180 °C ca. 60 Min. (Stäbchenprobe)

Vor dem Anschneiden mindestens 10 Min. auskühlen lassen.

*Tasse = Kaffeebecher

Rezept: Christa Lehrer nach einer englischen Vorlage

Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Vietzer Sauerkrauttopf XXL

Wir fangen an mit je 100g fettem und durchwachsenem Speck, grob gewürfelt. Erst den fetten Speck auslassen, dann den durchwachsenen Speck dazu, fertig und an die Seite stellen.

Jetzt nehmen wir eine Dose Sauerkraut, drücken es aus und fangen den Saft auf. 200 g Gänseschmalz (zur Not geht auch Schweineschmalz) in einem großen Topf auslassen. Sauerkraut rein, Speck rein und eine Stunde auf kleiner Flamme schmoren lassen, ab und zu etwas Krautsaft und Öl und guten Rotwein dazu. Dann ca. 5 bis 7 gehackte Zwiebeln in Pfanne glasieren, nicht braun, nur goldgelb werden lassen., zusammen mit 10 Backpflaumen und zwei Handvoll getrockneten Steinpilzen zum Kraut in den Topf geben. Drei Lungenwürstchen (Cabanossi gehen auch) dazu, in dicke Scheiben geschnitten. 20 Wacholderbeeren, 10 Pimentkörner im Mörser zerkleinert, 4 Lorbeerblätter. Den Rest vom Krautsaft dazu, noch einen guten Schuss Öl und ein Glas Rotwein und nochmal eine Stunde auf kleiner Flamme kochen lassen. Dann kommen dazu 600 g Weißkohl geschnebelt und eine Knolle (!!) Knoblauch geschreddert, zur Not eine halbe Knolle. Geht auch. Wäre dann aber nicht mehr Vietze sondern Hamburg Harburg. Das Ganze noch eine weitere Stunde kochen. Fertig und jetzt wird abgeschmeckt. Salz? Wahrscheinlich nicht, ist schon genug drin? Noch mehr Rotwein? Kann sein. Etwas Pfeffer? Kann nicht schaden. Schmand? Unbedingt und mindestens ein Töpfchen. Doppelte Menge, geht auch, wenn man einen Topf hat, der groß genug ist.

Rezept vom XXL-Mann Reinhard Stoelk

Asiatische Sauerkrautpfanne

Eine Knoblauchzehe zerdrücken und mit zwei Esslöffeln Sojasauce zu einer Marinade verrühren. Das Hähnchenbrustfilet (250g) in Streifen schneiden und in der Knopfelpampe ca. 30 Minuten marinieren.

Zwei rote Zwiebeln in Ringe schneiden. Zwiebelringe und Fleisch in heißem Öl anbraten (3-4 Minuten). Zwei TL Currypaste mit einer guten Tasse Geflügelbrühe, einem Sherryglas Kokosmilch (oder etwas mehr...) und vier EL Sojasauce verrühren, ablöschen und das Ragout einige Minuten köcheln lassen. Vier getrocknete Datteln halbieren, entkernen, das Sauerkraut zerkleinern, beides unterrühren und das Gericht noch ein wenig köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Mit einer Chilischote und ein paar Korianderblättchen gehackt garnieren. Dazu passt Fladenbrot.

Rezept von Sabine Samuelsen

Zwiebelkuchen a la Rosi

300 g Mehl
150 g Quark
80 - 100 g Margarine (flüssig)
1 Ei
2 TL. Backpulver
1 Prise Salz

2 Handvoll Sauerkraut
10 mittelgroße Zwiebeln
150 g Schinkenspeck
1 Becher Sahne
3 - 4 Eier
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten zu einem Teig vermischen und auf einem Blech ausrollen, den Boden mehrere Male mit einer Gabel einstechen.
Den Schinkenspeck mit den Zwiebeln dünsten und etwas abkühlen lassen. Die Eier, Sahne, Salz und Pfeffer hinzugeben, durchrühren.

Den Teig bei 200 Grad ohne Belag 10 Minuten vorbacken. Den Belag darauf geben und bei 150 Grad 15 - 20 Minuten fertig backen.

Noch heiß servieren.

Rezept von Marion Munk

Rote Bete –Sauerkraut Suppe

für 10 - 12 Personen

Brühe:

800 gr. Kassler Nacken ohne Knochen

1 Beinscheibe (Rind)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 Lorbeerblätter

1 Bund Suppengemüse

5 Ltr Wasser dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen

Alles ca. 1,5 Stunden kochen

Das Fleisch muss gar sein. Danach die Brühe durch ein Sieb gießen und das Fleisch abkühlen lassen.

Gemüse:

3 - 4 Rote Bete, ca. 800 - 900 Gr.

4 Kartoffeln, ca. 300 Gr.

2 Äpfel, 3 Möhren

Alles schälen und grob raspeln (Küchenmaschine)

1 kleine Dose Sauerkraut (350 Gramm Abtropfgewicht) fein schneiden

Das geraspelte Gemüse mit dem Sauerkraut in die Brühe geben und ca. 20 - 30 Minuten garen.

300 gr. Cabanossi dünn schneiden, das abgekühlte Fleisch in Würfel schneiden und in die heiße Suppe geben.

2 Becher süße Sahne dazu geben und mit etwas Zucker, Pfeffer, Gemüsebrühe und Salz nach Geschmack nachwürzen.

Mit frischem Dill verfeinern. Falls die Suppe zu dick sein sollte, mit Gemüsebrühe und Sahne verdünnen.

Rezept von Dietlinde Lemke

Kimchi

In einer Schüssel 2 Ltr. Wasser mit 8 EL Salz vermischen. Den Chinakohl halbieren und hineinlegen.

Ca. 3 Stunden darin durchziehen lassen. Anschließend gut abwaschen und die äußeren Blätter abmachen - aber nicht wegwerfen. Den Rettich und vier bis fünf Mohrrüben schälen, drei reife Birnen schälen und entkernen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das geschnittene Gemüse mit einem Glas scharfen Ayvar vermischen. Die Kohlhälften nochmals der Länge nach teilen. Die Rettich- und Ayvarmischung zwischen den einzelnen Kohlblättern verteilen.

Den Kohl in eine Steingutschüssel legen. Die zurück behaltenen großen Kohlblätter darüber legen, damit der Kohl gut abgedeckt ist. 1 Liter Wasser mit 6 EL Salz vermischen und über den Kohl gießen. Mit einem Teller beschweren, so dass der Kohl gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ich habe die Schüssel mit einer Folie bespannt, darauf ein Tuch gelegt und noch einen großen Teller. Der Kohl fängt nach 3 Tagen etwa zu fermentieren an, und nach mindestens einer Woche ist er verwendbar.

Rezept von Barbara Tietze
(Normales Kimchi wird mit Chilipaste gemacht)

Sauerkraut Brotaufstrich

750 Gramm Sauerkraut
5 bis 8 saftige Birnen entkernt, in kleinen Stücken
4 Zwiebeln, kleingeschnitten
3 Knobizehen

Alle Zutaten zerkleinern und zusammen mit 400 Gramm süßen Aprikosenkernen und einem Esslöffel Honig im Mixer pürieren.

Mit weißem Basamico-Essig und etwas Salz abschmecken und mit Olivenöl zu einer streichfähigen Creme verrühren.

Rezept von Pawlina Sommer

Brot mit Sauerkrautsaft

Man nehme eine richtig große Schüssel.

Darein kommen 1200 g Mehl (ich nehme einfaches weißes Mehl). In die Mitte des Mehlhaufens macht man eine Vertiefung, darein kommt ein halber Würfel Hefe (zerbröselt), 1 Teelöffel Zucker, 3 Teelöffel Salz, je ein Teelöffel gemahlener Kümmel und Koriander. Das verrührt man mit einem Gemisch aus je einem halben Liter Sauerkrautsaft und Wasser.

Von dem Gemisch gießt man zunächst einen Schuss auf Hefe und Gewürze und rührt vorsichtig, bis sich die Hefe gelöst hat. Dann den Rest der Flüssigkeit dazu geben und zu einem glatten Teig zusammenrühren. Zugedeckt 22 Stunden stehen lassen. Am nächsten Tag den Teig mehrmals vorsichtig falten wie einen Brief.

Noch weitere 2 Stunden stehen lassen. Den Herd mit Brotform auf 250 ° vorheizen. Die Brotform muss einen Deckel haben und sollte aus Eisen oder Glas sein. Ich nehme meinen Gänsebräter und lege den Deckel mit Backpapier aus. Alles zusammen wird aufgeheizt.

Den Brotteig lasse ich vorsichtig in den Deckel einrollen, streue Sonnenblumenkerne darauf oder Schwarzkümmel und decke ihn mit dem eigentlichen (jetzt knalleheißen) Bräter ab. Nach einer halben Stunde nehme ich die Abdeckung runter und lasse das Brot noch mindestens 20 Minuten weiter backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen und ausdampfen lassen.

Rezept von Barbara Tietze

Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Sauerkrautsalat, einfach

Das Kraut mit einer Gabel locker zupfen, mit einer Salatsoße aus Joghurt, Sonnenblumenöl, Zitronensaft, einer Spur Zucker und einer kleinen ausgepressten Knoblauchzehe anmachen und mit blauen Trauben servieren.

Südsee- Sauerkraut

Aus ½ Eßl. Sahne, ½ Eßl. Zitronensaft und einer Prise Salz eine Tunke rühren. ! Tasse klein geschnittenes Sauerkraut, 2 Eßl. Ananaswürfel und 2 Eßl. Fein geriebene Sellerie untermischen. Mit etwas geschlagener Sahne servieren.

Salat Lucia

Sauerkraut gut lockern, mit einem feingeschnittenen Apfel vermischen und mit leichter Mayonnaise anmachen, die man mit ein paar Löffeln Joghurt verschlagen hat. Mit Feldsalat und Rote Beete garnieren

Aus Wertkost Rezeptideen, die Ingrid Junge mitgebracht hat

Wer im Sommer Kappes klaut, hat im Winter Sauerkraut

Zauberkohlsuppe

Für Schauspieler, die schnell abnehmen müssen
(auch: Diät bei Rheuma, Bluthochdruck und zur Blutreinigung)

Man kann diese Diät so lange einhalten, wie man möchte, ohne schwach oder krank zu werden. Nach etwa 7 Tagen fühlt man sich leichter und hat mehr Energie.

Rezept für 7 Tage - Abnahme pro Woche: 5 bis 8 kg

6 große Zwiebeln
3 Dosen Tomaten
1 mittelgroße Dose Weißkohl
2 grüne Paprikaschoten
2 Tüten Zwiebelmix (z.B. Knorrs Klare Zwiebelsuppe)
1 Stange Staudensellerie
4 Möhren
Gewürze

Gemüse in Stücke schneiden, mit Wasser abdecken und eine Stunde kochen. Wer möchte kann die Suppe mit Sojasoße abschmecken. Immer wenn man hungrig ist, diese Suppe essen. Sie hat keine Kalorien. Je mehr man isst, desto mehr nimmt man ab.

Zusätzlich kann man essen:

- 1 Tag: Alle Früchtesorten (mit Ausnahme von Bananen), so viel davon essen, wie man mag. Damit und der Suppe, kann man bis zu 3 Pfund am Tag verlieren.
 2. Tag: Alle Gemüsesorten (Ausnahmen: Erbsen, Bohnen und Mais). Auch hier gilt: soviel wie man will oder mag, abgekocht oder roh.
 3. Tag: Alle Früchte und Gemüse (keine Bananen und Kartoffeln)
 - 4 Tag: Bananen und 2%ige Milch. Bis zu 3 Bananen und bis zu 5 Gläser Milch.
Dieser Tag bringt Kalorien, Kalzium und Kohlehydrate
 5. Tag: Rindfleisch und Tomaten. Bis zu 6 Tomaten und 220-340g Fleisch.
Mindestens 5 Gläser Wasser während des Tages trinken. Das reinigt den Körper von überflüssigen Säuren
 6. Tag: Rindfleisch und Gemüse, so viel man will (aber keine Kartoffeln)
 - 7.Tag: Braunen Reis, Gemüse, alle Saftsorten ohne Zuckerzusatz
- An allen Tagen nach Belieben Wasser, Kaffee und Tee (letztere schwarz)

Eine Empfehlung von Sibylle Plogstedt

Sauerkraut mit Blattgold

500 g Sauerkraut
250 g. entkernte Oliven
1 Flasche dunkles Malzbier
1 Essl. Bienenhonig
1 Seite Blattgold 18 Karat (30x40mm) alternativ Calendulablüten)
20 g frischer Ingwer

Den Honig in einer Kasserolle anwärmen, das Sauerkraut auspressen (den Saft sofort trinken 😊) und mit Honig mischen. Etwas anziehen lassen, dann Malzbier dazu geben und köcheln lassen. Den Ingwer putzen, sehr klein schneiden und hinzufügen. Das ganze 30 Min. köcheln lassen. Oliven halbieren, unterheben und das Gemisch weitere 20 Min. köcheln, dann vom Herd nehmen, Flüssigkeit abgießen und abkühlen lassen.

Mischung in eine mattschwarze Servierschale geben und das geschnipselte Blattgold (oder Calendulablüten) darüber verteilen.

Rezept von Florian Fischer, Berlin, September 2013

Schusterauflauf

3 Zwiebeln	200 g Kartoffeln
40 g Butter	400 g Rotwurst
1 große Dose Sauerkraut	1 TL Butter
1 Apfel oder 2 Essl. Rosinen	1 Brühwürfel
Salz, Zucker	¼ l Wasser
	100 g Butterkäse

Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, in Butter goldgelb anbraten, Sauerkraut dazu geben, Apfelstücke, Salz, eine Prise Zucker. Alles 10 Min. dünsten.

Gepellte Kartoffeln in Scheiben schneiden, Rotwurst würfeln.

Eine feuerfeste Form buttern, abwechselnd Kraut, Kartoffeln und Rotwurst einfüllen, abschließen mit einer Krautschicht. In Wasser gelösten Brühwürfel darüber gießen, Käse grob schneiden und abschließend auf die Masse legen. 30 Min. bei 220 Grad backen.

Rezept von Roswitha Lieberei

Sauerkraut- Schokokuchen

Teig

125 g Butter
200 g Zucker
3 Eier Gr. M
1 P. Vanillezucker
250 g Mehl 405
1 P. Backpulver
2 Prisen Salz
250 ml kalter Kaffee oder Saft verdünnt
110 g Kakao
250g Sauerkraut, sehr fein geschnitten

Glasur

100 g Schokolade, zartbitter
60 g Butter
60 g Schmand
(evtl. 3 Tropfen Rum-Aroma)
Evtl. weiße Streusel als Deko

Das Sauerkraut gut wässern (bis zu 6 Stunden), kräftig auspressen, auseinanderzupfen, mit scharfem Messer oder mit Schere klein schneiden. Aus den anderen Zutaten einen Rührteig zubereiten, dabei das Salz vorher in Kaffee/ Saft auflösen, Sauerkraut zuletzt unterrühren.

Backpapier auf den Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) legen, Teig einfüllen, glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 - 170 Grad 35 - 40 Minuten backen. Stäbchenprobe! Backzeit evtl. etwas verlängern bei niedrigerer Temperatur, damit der Kuchen oben nicht zu dunkel wird. Kuchen abschließend gut auskühlen lassen.

Glasur: Schokolade in kleine Stückchen brechen, mit Buttere im Wasserbad schmelzen (oder Mikrowelle), evtl. etwas mehr Fett nehmen, dann wird der Belag weicher; dann Schmand unterrühren. Kuchen oben und am Rand bestreichen, weiße Schokolade zur Dekoration.

Rezept von Roswitha Lieberei

