

## 17 Sauerkrautrezepte, die Lust auf die kalte Jahreszeit machen



Du legst vielleicht manchmal Schallplatten auf, kaufst deine Kleidung "vintage" und verpasst deinen Fotos einen Polaroid-Filter. "Kommt alles wieder", würde Mutti sagen.

Was dem allgemeinen Zeitgeist entspricht, lässt sich scheinbar problemlos auf Food-Trends übertragen, denn **Sauerkraut** is back - am Street-Food-Stand um die Ecke ebenso wie im internationalen Sternerestaurant. Dabei denkt die halbe Welt wohl als erstes an biertrinkende Deutsche in Lederhosen, die nichts anderes im Kopf haben als Autobahnen und ... naja, Sauerkraut eben.

Auch wenn es das vielleicht bekannteste **deutsche Nationalgericht** ist: Erfunden hat man Sauerkraut hier nicht. In Wirklichkeit wurde der durch **Milchsäuregärung konservierte Weißkohl** bereits im antiken Griechenland, im Römischen Reich sowie im alten China genossen. Im 7. Jahrhundert entstand die koreanische Variante aus Chinakohl, heute als Kimchi bekannt und gehypt.

Natürlich hat man zu der Zeit nicht erforschen können, welche **positive Wirkung probiotische Mikroorganismen** auf unseren Körper haben, aber gespürt hat man es schon damals. Und so entstanden überall auf der Welt Köstlichkeiten, die sich bis heute durchgesetzt haben: Unter anderem Joghurt, Miso und selbstverständlich auch "unser" **Sauerkraut**. Und das macht nicht nur neben Bratwurst eine gute Figur.

## Oldschool-Superfood: So gesund ist Sauerkraut

Mama hat es uns schon immer gesagt: **Sauerkraut ist gesund**. So gesund, dass Goji-Beeren, Chia-Samen und Baobab einpacken können. **Milchsauer fermentierte Lebensmittel** wie Sauerkraut verleihen deinem Körper Energie, Kraft und Vitalität. Früher hat man es deshalb einfach gegessen, heute nennt man es **Superfood** - Marketing, das dem vermeintlich altbackenen Sauerkraut zu besserem Image verhilft. Was genau am Sauerkohl so gesund ist, erfährst du hier:

- Für deine **Verdauung** ist Sauerkraut eine echte Wohltat: Die reichlich enthaltenden **Ballaststoffe** geballt mit der **Milchsäure** sollen sich Studien zufolge positiv auf die Darmflora auswirken, denn sie fördern die Bildung **positiver Darmbakterien**.
- Sauerkraut ist ein **probiotisches Lebensmittel**. Die enthaltenden **Mikroorganismen** sind ein lebenswichtiger Teil unseres **Immunsystems**. Sie schützen dich davor, krank zu werden und halten Viren und schädliche Bakterien fern.
- **Vitamin C** für alle! Kaum ein anderes Gemüse enthält so viel von dem Vitamin, ohne das dein Körper wichtige Aufgaben wie die **Sauerstoffzufuhr der Zellen** oder die **Synthese körpereigener Stoffe** nicht bewerkstelligen könnte.
- Darüber hinaus sorgt Sauerkraut dank **Vitamin B 12** für **Vitalität**, hilft **gegen Stress**, ist gut für deinen **Knochenbau** und **Herzmuskel**. Interessante Info vor allem für **Vegetarier**, da man es ansonsten überwiegend über Fleisch aufnimmt.
- Zwar solltest du die Haxe dazu vielleicht weglassen, aber Sauerkraut kann beim **Abnehmen** sehr hilfreich sein: Es sättigt gut, enthält **kaum Fett und Zucker** und kommt

## 17 Sauerkrautrezepte, die Lust auf die kalte Jahreszeit machen

auf lediglich 19 Kalorien pro 100 Gramm.

### Sauerkraut Grundkurs - So wird es perfekt

Pasteurisiertes Sauerkraut aus dem Beutel oder der Dose ist meist "fertig" und muss eigentlich nur noch aufgewärmt werden. Frisches Sauerkraut schmeckt auch im rohen Zustand köstlich und bringt eine milde Säure mit sich. Beide Varianten können mit wenig Wasser oder Brühe aufgekocht werden, das frische Sauerkraut sollte dann mindestens eine halbe Stunde köcheln.

- Zutaten wie Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Zwiebeln, Kümmel oder Fenchelsamen verfeinern dein Sauerkraut auf klassische Weise.
- Etwas gewagter wird es mit Obst: Typisch deutsch ist die Zugabe von Apfel oder Apfelsaft. Einen fruchtigen Geschmack kannst du außerdem z.B. mit Weintrauben, Ananas oder Mango erzeugen.
- Bei der eigenen Herstellung von Sauerkraut ist deiner Kreativität keine Grenze gesetzt: Gib einfach Knoblauch, Ingwer, frische Kräuter oder Gemüse wie Möhren, Gurke oder Paprika hinzu.
- Es heißt ja nicht umsonst Sauerkraut, aber einigen ist der saure Geschmack zu extrem. In diesem Fall hilft etwas Zucker oder ein süßer Fruchtsaft.
- In einigen Regionen Deutschlands ist es durchaus üblich, Wein oder Bier zum Sauerkraut zu geben oder noch besser: das Ganze durch Sahne etwas rahmiger und milder werden zu lassen.

### 17 Ideen mit Sauerkraut - Vom Klassiker bis zum Trendrezept

#### Sauerkraut selber machen - klassisch oder mal ganz anders

Vorweg: Sauerkraut selbst herzustellen ist nicht schwer und bedarf allerhöchstens etwas Zeit und Geduld. Dafür

hast du dann aber einen kleinen Vorrat, mit dem du den ganzen Winter über fit bleibst. Nebenbei schmeckt es natürlich viel besser als "fertiges" Sauerkraut - besonders, wenn du bei den Zutaten ein bisschen kreativ bist. [Zum Rezept](#)



[Sauerkraut selber machen - klassisch oder mal ganz anders](#)

#### Der Klassiker mit Sauerkraut: Szegediner Putengulasch

Die Legende besagt, dass der hungrige Journalist Josef Székely in einem Gasthaus lautstark nach Gulasch mit Kraut verlangt und so das Szegediner Gulasch erfunden hat. Wie dem auch sei - entstanden ist ein herrlich unkompliziertes Familienessen, das am nächsten Tag noch besser schmeckt. Mit einem Klecks Schmand, versteht sich. [Zum Rezept](#)



[Der Klassiker mit Sauerkraut: Szegediner Putengulasch](#)

## 17 Sauerkrautrezepte, die Lust auf die kalte Jahreszeit machen

### Sauerkraut-Pfanne mit Schupfnudeln und Speck

Manchmal muss es schnell gehen und für ein Kartoffelpüree ist keine Zeit. Die beste Alternative: Greif zur Schupfnudel. Zusammen mit Speckwürfeln zauberst du innerhalb von 25 Minuten eine deftige Mahlzeit und hast danach nur eine Pfanne abzuwaschen. [Zum Rezept](#)



[Sauerkraut-Pfanne mit Schupfnudeln und Speck](#)

### New York Hotdog mit Sauerkraut

Stell dich schon mal an. Kollege Rafik hat im Central Park einen Hot Dog Stand eröffnet. Sein Markenzeichen: Neben Würstchen und tomatiger Zwiebelsauce thront eine Portion Sauerkraut auf dem Hot Dog. Doug Heffernan ist bereits Stammkunde. [Zum Rezept](#)



[New York Hotdog mit Sauerkraut](#)

### Sauerkraut-Auflauf mit Leberkäse und

### Kartoffelpüree

Da kann eigentlich nichts schief gehen: Sauerkraut mit Leberkäse und Kartoffelpü, bedeckt von einer cremigen Senf-Sahne-Sauce (nach einer Idee von Jennys Oma). Was gibt es da noch zu sagen? [Zum Rezept](#)



[Sauerkraut-Auflauf mit Leberkäse und Kartoffelpüree](#)

### Vegetarische Sauerkraut-Quiche mit Fenchel

Sauerkraut geht häufig mit einer Fleischbeilage einher - hat seine Gründe. Dennoch: Bei dieser saftigen Sauerkraut-Quiche mit Fenchel und Ziegenkäse wirst du garantiert nichts vermissen ... Schon der Duft aus dem Ofen verrät es. [Zum Rezept](#)



[Vegetarische Sauerkraut-Quiche mit Fenchel](#)

### Bigos – original polnischer Sauerkrauteintopf

Okay, und hier kommt nun das Gegenteil einer vegetarischen Sauerkraut-Mahlzeit: Bigos. Das polnische

## 17 Sauerkrautrezepte, die Lust auf die kalte Jahreszeit machen

Original kommt zugegebenermaßen schwer ohne Fleischbeilage aus. Wäre auch ein wenig traurig, so ganz ohne Kabanossi. [Zum Rezept](#)



Bigos – original polnischer Sauerkrauteintopf

### Burger XXL mit Sauerkraut und Bacon

Solltest du gerade nicht bereits an Rafiks Hot Dog Stand Schlange stehen: Diesen XXL-Burger mit unerschämter leckerer Sriracha-Sauce, Röstzwiebeln, krossen Bacon und einer Ladung Sauerkraut hast du dir im Nu selbst zusammengebaut. [Zum Rezept](#)



Burger XXL mit Sauerkraut und Bacon

### Fruchtiger Sauerkraut-Salat mit Ananas und Radicchio

Nicht erschrecken! Frisches Sauerkraut ist in der Tat etwas saurer als es unsere Gaumen gewohnt sind. Zusammen mit süßer Ananas, herbem Radicchio,

cremigem Feta und einem nussigen Dressing entsteht eine Geschmacksexplosion, an die du noch lange denken wirst. [Zum Rezept](#)



Fruchtiger Sauerkraut-Salat mit Ananas und Radicchio

### Sauerkrautsaft-Smoothie mit Roter Bete und Granatapfel

Gut für die Verdauung, voller Ballaststoffe und gespickt mit einer Menge Vitamin C: Sauerkrautsaft ist eine Wunderwaffe. Zumindest aus gesundheitlicher Sicht. Geschmacklich solltest du ihn etwas aufwerten, zum Beispiel mit Roter Bete, Granatapfel, Honig und Ingwer. Voilà: Eine Wohltat für deinen Körper. [Zum Rezept](#)



Sauerkrautsaft-Smoothie mit Roter Bete und Granatapfel

### Sauerkraut-Bratlinge mit Räucherlachs und

## 17 Sauerkrautrezepte, die Lust auf die kalte Jahreszeit machen

### Sahnemeerrettich

So ein Sauerkraut-Bratling hat ein bisschen was vom [Kartoffelpuffer](#). Aber beim ersten Bissen wirst du merken: Der kann mehr! Wenn du dazu noch etwas Räucherlachs kombinierst und dir einen cremigen Sahnemeerrettich zauberst, hast du das eingestaubte Sauerkraut-Image ein für alle Mal zunichte gemacht. [Zum Rezept](#)



[Sauerkraut-Bratlinge mit Räucherlachs und Sahnemeerrettich](#)

### Wie bei Oma – Sauerkrautsuppe mit Hackbällchen

"Omaaa, was gibt's heute zu essen?" "Sauerkrautsuppe." Okay, fand ich als Kind nicht überragend. Heute hingegen würde ich dafür einen Kilometersprint hinlegen, insbesondere wegen der Hackbällchen. [Zum Rezept](#)



[Wie bei Oma – Sauerkrautsuppe mit Hackbällchen](#)

### Bayrische Schoko-Muffins mit Sauerkraut und Salzbrezeln

Echt jetzt? Schoko-Muffins mit Sauerkraut?! Auch in der Springlane-Redaktion warf diese Kombination Fragen auf. Bis sich in unserer Testküche alle mit vollem Mund zugenickt haben. Oh ja, das funktioniert! Und schindet bei ausländischen Besuchern mächtig Eindruck. [Zum Rezept](#)



[Bayrische Schoko-Muffins mit Sauerkraut und Salzbrezeln](#)

### Kumpir mit Sauerkrautfüllung und Pumpernickel-Crumble

Auch in einer heißen, mit schmelzendem Gouda gespickten Ofenkartoffel findet das wandelbare Sauerkraut eine Heimat. Leider nicht lange, denn du hast sie im Nullkommanix aufgenascht (nicht zuletzt dank Schmand, Honig und knusprigem Pumpernickel-Crumble). [Zum Rezept](#)



## 17 Sauerkrautrezepte, die Lust auf die kalte Jahreszeit machen

Kumpir mit Sauerkrautfüllung und Pumpernickel-Crumble

### Kassler im Blätterteigmantel

Ein ganzes Gericht in einer Rolle! Arbeite dich von der äußeren Prosciutto-Schicht über weiches Kartoffel-Parmesan-Püree und Weißweinsauerkraut hin zum Herzstück: Dem kross angebratenen Kassler. [Zum Rezept](#)



Kassler im Blätterteigmantel

### Brottorte mit Bratwurst

Die perfekte Torte besteht nicht aus Buttercreme, Schokolade oder Sahne. Nein! Sie besteht aus Brot, Bratwurst und Sauerkraut. Glaubst du nicht? Deine Partygäste werden dem sicher zustimmen. [Zum Rezept](#)



Brottorte mit Bratwurst

### "Hämchen met suure Kappes" - Eisbein mit Sauerkraut

In Berlin Kult, in München Tradition, in Norddeutschland ein wenig missachtet: Wo genau das Eisbein herkommt, kann man nicht sicher sagen. Sicher ist aber, dass es als "typisch deutsch" gilt - somit ist es vom Sauerkraut nicht wegzudenken. [Zum Rezept](#)



"Hämchen met suure Kappes" - Eisbein mit Sauerkraut