

# Rezepte mit Sauerkraut

## Sauerkrautsalat mit Dörrfrüchten

100 g Dörrfrüchte  
mindestens 8 Stunden in kaltem Wasser einweichen, in Würfelchen oder Streifen schneiden

### Sauce

3 EL saurer Halbrahm

3 EL Naturjogurt

Pfeffer

1 EL Essig

1 Apfel

mischen

dazu raffeln

500 g rohes Sauerkraut, abgetropft

mit den Dörrfrüchten und der Sauce mischen

50 g Baumnusskerne, gehackt oder  
Kürbiskerne

nach Belieben rösten, über den Salat streuen

## Sauerkraut-Schinkenrollen

500 g gekochtes Sauerkraut

1 Apfel

in einem Sieb abtropfen

an der Bircherraffel zum Sauerkraut reiben,  
mischen

12 dünne Tranchen Modelschinken

jede Tranche mit 2-3 EL Sauerkraut belegen,  
aufrollen, in eine ausgebutterte, flache, ofenfeste  
Form legen

75 g Reibkäse

über die Schinkenrollen streuen

1 dl Süssmost

1 dl Rahm

Salz, Pfeffer

mischen, darüber giessen

### Gratinieren

Ofenmitte

220 °C (Heissluft 200 °C)

25-30 Min.

## Variante ohne Fleisch

Schinkenranchen durch blanchierte Wirzblätter  
ersetzen

**ErnährungPlus**  
mehr als essen und trinken