

# Rezepte mit Sauerkraut

## Sauerkrautsalat mit Dörrfrüchten

100 g Dörrfrüchte	mindestens 8 Stunden in kaltem Wasser einweichen, in Würfelchen oder Streifen schneiden
<b>Sauce</b>	
3 EL saurer Halbrahm	
3 EL Naturjogurt	
Pfeffer	
1 EL Essig	mischen
1 Apfel	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	in einem Sieb abtropfen
1 Apfel	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