

*Fermentieren &
Vegane Hausmannskost rund ums Kraut*



Inhalt

1. Rund ums Kraut	7
1.1. Ein paar Worte zum Einstieg	7
1.2. Grundlegendes Rezept zum Fermentieren	8
1.3. Was geht im Topf vor?	11
1.4. Geschichtliches zum Kraut	14
2. Suppen und Zuspeisen	18
2.1. Burgenländische Krautsuppe	18
2.2. Ungarische Sauerkrautsuppe	19
2.3. Toskanischer Kraut Bohneneintopf/Suppe	20
2.4. Kohlsuppe	21
2.5. Kowaskraut oder Erdbirnkraut	22
2.6. Krautgerscht	23
2.7. Paprikakraut	24
3. Salate mit Kraut	25
3.1. Roher Sauerkrautsalat	25
3.2. Warmer Krautsalat mit Kartoffeln	26
3.3. Krautsalat mit Radi	27
3.4. Rotkrautsalat mit Meerrettich	28
3.5. Rot und Weißkrautsalat mit Varianten	29
4. Leckerer warm oder kalt	31
4.1. Sauerkrautstrudel	31
4.2. Sauerkrautlaibchen klassisch	33
4.3. Sauerkrautlaibchen fluffig	34
4.4. Sauerkrautlaibchen orientalisches	35
4.5. Sauerkrautlaibchen mit Räuchertofu	36
4.6. Tiroler Nocken	38
4.7. Tiroler Bergnocken	39
4.8. Räuberknödel mit Kraut	40
5. Deftige Hauptspeisen	41
5.1. Kohlsprossen mit Kastanien in Weinsöße	41
5.2. Sauerkrautauflauf mit Variationen	42
5.3. Gefüllte Paprika mit Sauerkraut	43
5.4. Sauerkraut & Kartoffel	44
5.5. Vegetarische Laberl mit Sauerkraut & Kartoffeln	45
5.6. Krautfleckerl mit Variationen	46

5.7.	Sauerkrautspätzle mit Varianten.....	47
5.8.	Vegan faschierter Braten mit Sauerkraut.....	49
5.9.	Krautwickel mit verschiedenen Füllungen	50
5.10.	Szegediner Gulasch.....	54
5.11.	Gulasch mit frischen Krautkopf.....	56
5.12.	Quiches mit Sauerkraut.....	57
5.13.	Gefüllte Erdäpfelknödel mit Räuchertofu und Sauerkraut	59
5.14.	Piroggen	61

Rund ums Kraut

Alter Krauthobel



Fertiges Sauerkraut



Burgenländische Krautsuppe



Kowaskraut



Paprikakraut



Krautsalat mit Radi



Krautrouladen mit Körnermix



Ungarische Sauerkrautsuppe



Roher Sauerkrautsalat



Toskanische Krautsuppe



Sauerkrautlaibchen mit Räuchertofu



Warmer Rotkrautsalat



Räuberknödel mit Sauerkraut



Tiroler Kasnocken mit Sauerkraut



Szegediner Gulasch



Krautrouladen mit Gemüse und Nüssen



Krautfleckerl



Krautgulasch



Kalte Räuberknödel



Quiches mit Sauerkraut



Kohlsprossen mit Kastanien



Vegetarische Laberl mit Sauerkraut



Vegetarischer Braten



Krautspatzln



Warmer Krautsalat mit Erdäpfel



Polnische Piroggen mit Sauerkrautfüllung



Tiroler Kasnocken als Snack



Kaspressknödel mit Kraut



Erdäpfelknödel mit Kraut



Blätterteig mit Sauerkraut



1. Rund ums Kraut



1.1. Ein paar Worte zum Einstieg

Fermentieren und Sauerkrautherstellung klingen nach einer alten Zeit. Fragt man heute Menschen, die sich durchaus mit Kochen beschäftigen, ob sie ihr Sauerkraut selbst machen, so verneinen dies die meisten, als ob es einfach zu schwierig wäre. Dabei geht's wirklich schnell und einfach. Hat man einmal damit begonnen, so gibt's kein Zurück mehr. Zumindest bei mir war das so.

Fermentierung ist eigentlich überall: bei Schokolade, Wein, Bier, Brot, Käse und natürlich bei allen japanischen Speisen wie Sojasoßen, Miso, Kimchi und natürlich unserem bekannten Sauerkraut. Es gibt keine Kultur auf diesem Planeten, die nicht schon seit Urzeiten dieses Handwerk betrieben hätte. Warum auch nicht: Es macht unsere Nahrung auf absolut ökologische Weise - ohne Strom und Zusatzstoffe - wirklich lang haltbar; es macht sie verdaulicher; es reichert sie noch dazu mit Vitaminen an.

Sauerkraut machen hat für mich immer noch etwas Alchemistisches. Man braucht einfach einen Krautkopf und ein paar Utensilien, den Rest erledigen kleine Lebewesen, genannt Mikroben, die das Weißkraut in Sauerkraut verwandeln. Der Stoffwechselprozess der Milchsäurevergärung setzt ein, nachdem das Kraut zerkleinert, zerstampft, mit Salz versehen und in Gläser gesteckt wird. Schon nach ein paar Tagen beginnt es im Glas zu blubbern und glucksen und innerhalb weniger Wochen unter Luftabschluss im Glas vollzieht sich das Wunder: Auf einmal verköstigt man eine Gabel Kraut aus dem Glas und es schmeckt fein säuerlich, fruchtig und knackig frisch. Auch ohne von der Milchsäurevergärung zu wissen, wussten die Menschen doch schon seit Jahrtausenden, dass Kraut – und sei es in Gruben – auf diese Weise haltbar gemacht werden kann.

Ist erst einmal das Kraut fertig, so lassen sich daraus die feinsten Rezepte zaubern. Angefangen von Suppen, Salaten, Beilagen, Eintöpfen oder verschiedene Küchlein, Strudel und vieles mehr.

1.2. Grundlegendes Rezept zum Fermentieren

Was braucht es?

Einen Krautkopf, einen Hobel, Salz, eine Schüssel zum Durchkneten und ein Glas zum Verschließen.

Was ist zu tun?

Mit einem Hobel den Krautkopf zerlegen, mit Salz vermengen, gut durchkneten, in Gläser abfüllen und das Kraut mit einem Stein beschweren. Das ist alles!

Den Rest übernehmen die Kleinstlebewesen: Die Bakterien!

Grandios. Nun etwas genauer, damit sich das Ganze auch leicht und sicher ausführen lässt: Kraut sollte ein Bioprodukt sein und das Salzunjodiert. Das Glas, wenn's geht, mit Gärproppen oder ein Keramiktopf, der zwischen Deckel und Topf über eine Rinne verfügt, die mit Wasser gefüllt wird, wodurch leicht Gase entweichen können, aber kein Sauerstoff eindringen kann. Wenn man das nicht hat, so tut es ein normales, großes Glas auch, man muss nur jeden Tag kurz aufmachen, damit die Gase entweichen können. Das funktioniert für den Anfang bestens, wenn man nicht aufs Aufmachen vergisst. Sehr gut sind Einweckgläser mit Klemmen und Gummiband. Wenn der Druck zu groß wird, entweicht er, indem sich der Deckel ganz leicht hebt.

Zutaten für ein Glas Sauerkraut

1 kg Weißkraut
1 EL (zirka 10 - 15 g) Salz pro kg
Eventuell einen Apfel reinreiben
Oder ein paar Wachholderbeeren zufügen

Äußere Blätter entfernen, ein schönes Blatt als Deckblatt auf die Seite geben, den Kohl in zwei Hälften zerschneiden und den Strunk herausnehmen.

Kraut fein hobeln, in eine Schüssel geben und mit dem Salz vermengen. Betreffend den Salzgehalt sind die Rezepte recht unterschiedlich, sie variieren zwischen 1 und 2,5 Prozent Salz. Ich habe mit gut 10 bis 15 Gramm pro Kilo gute Erfahrungen gemacht.

Alles zusammen gut durchkneten. Nach ein paar Minuten Kneten tritt genügend Flüssigkeit aus, damit das Sauerkraut von ihr bedeckt ist. Nun Wachholder oder Äpfel - auch beides oder nichts davon ist möglich - zugeben und ab ins Glas.

Das Glas mit dem Kraut nicht ganz bis zum Rand stopfen, das Deckblatt drauflegen, mit einem Gegenstand beschweren und verschließen. Zunächst ein paar Tage bei Zimmertemperatur lagern. Die Zimmertemperatur sollte zwischen 15 und 22 Grad liegen. Auch hier variieren die Angaben, aber zur Orientierung: **Ist die Temperatur höher, wird die Gärung beschleunigt, sinkt die Temperatur, wird die Gärung verlangsamt.**

Schon am nächsten Tag steigen im Glas kleine Bläschen auf, wodurch man sieht, dass die Gärung einsetzt. Nach ein paar Tagen, je nach Temperatur, kann das Glas in kühlere Gefilde übersiedeln und langsam ausreifen. Auch hier ist die Zeit unterschiedlich: Im

Erdkeller kann es zwischen Wochen und Monaten stehen, bis es verköstigt wird oder man stellt es nach ein bis zwei Wochen Zimmertemperatur in den Kühlschrank, wo es - meiner Erfahrung nach - gut ein halbes Jahr haltbar ist.

Wicht ist nur eines: Das gesamte Kraut muss mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Kurzfassung:

1. Krautköpfe teilen und Strunk entfernen.
2. Kraut fein hobeln und kneten, bis es Flüssigkeit abgibt.
3. Eine halbe Stunde im Saft ziehen lassen.
4. Kraut in Gläser oder Töpfe abfüllen.
5. Eine Beschwerung obenauf geben, damit das Kraut unterhalb der Flüssigkeit bleibt.
6. Verschließen und warten.

Gärendes Kraut



Beginn: Strunk entfernen



Nach dem Hobeln gut drücken



Etwas im Saft stehen lassen



In das Glas abfüllen



Beschweren, damit kein Kraut rausschaut



Verschließen



Im Krauttopf ansetzen



1.3. Was geht im Topf vor?

Luftabschluss als Grundvoraussetzung

Die Handgriffe, die wir bei der Sauerkrautherstellung zu verrichten haben, sind schnell gemacht. Kürzlich habe ich mit einem Freund ein Glas zubereitet. Wir brauchten gut zehn Minuten. Fast enttäuscht fragte er, ob das nun alles sei? Ja, meinte ich, denn die Arbeit wird von anderen erledigt! Wir bereiten nur die Arbeitsbedingungen vor. Wenn man sich das vor Augen führt, so sind wir mehr die Zuseher, Beobachter, Riecher, Schnupperer und schließlich die Verköstiger des ganzen Schauspiels.

Einfach ausgedrückt gleicht der Sauerkrauttopf einem „Vorverdauer“, also einer Art Hilfsmagen, der die Nahrung so aufbereitet, dass sie für uns bekömmlicher wird. Ein Team von Kleinstlebewesen zerlegt den Zucker im Kohl und verwandelt ihn dadurch in Milchsäure. Ähnlich wie beim Kochen werden Nahrungsmittel verändert, nur dass beim Sauerkraut keine Energie von außen notwendig ist, da die Mikroben ohne fremde Hilfsmittel wie Feuer, Strom, kochendes Wasser ihre Arbeit aus sich heraus erledigen. Echte Ökos, diese kleinen Zerleger!

Im Grunde sind diese kleinen Wesen nicht nur im Sauerkraut zu finden, sondern quasi überall: Auf dem Boden, auf Pflanzen, im menschlichen Körper. Wir nutzen diese Bakterien - allen voran die Milchsäurebakterien - schon seit Jahrtausenden zum Haltbarmachen von unseren Nahrungsmitteln.

Bei diesem Vorgang wandeln die Bakterien die Stärke und Zuckermoleküle in Milchsäure um. Dabei entsteht noch Kohlendioxid und Kohlensäure. Besonders die Milchsäure konserviert das Gemüse, da es den pH-Wert herunter schraubt. Wird der pH-Wert gesenkt, so wird es für andere Bakterien eher ungemütlich. Zudem wird das Aroma verfeinert und das Gemüse bleibt – wie durch ein Wunder – ziemlich knackig und säuerlich frisch schmeckend.

Nach dem Zerkleinern und Abfüllen in die Gläser oder Gärtöpfe geht es einfach darum, ein gutes Milieu unter Luftabschluss für die Kleinstlebewesen herzustellen, um das Projekt zu starten. Das Wichtigste für den Anfang ist hier, das Kraut in unseren Gläsern zu beschweren, indem wir ein großes Krautblatt drauflegen und noch einen Stein darüber, damit die Vergärung ganz in unserem Sinne vonstattengehen kann.

Die Milchsäurevergärung setzt ein, wenn wir Gemüse unter absolutem Ausschluss von Sauerstoff im eigenen Saft vor sich hintümpeln lassen. Offensichtlich haben das die Urvölker ohne jegliche mikrobiologischen Kenntnisse schon gewusst, da sie Pflanzen und Gemüse zusammenpressten, bis Saft austrang und dies dann kulinarisch verwerteten. Von hier war es nur mehr ein kleiner Schritt zu den Gärgruben, die schon etwas professioneller wirken.

Die einzige Voraussetzung, die wir diesem Team an Bakterien bieten müssen, ist eine feuchte, sauerstofffreie Umgebung, damit sich die kleinen Wesen so richtig austoben können. Was sie anscheinend am liebsten machen, wenn sie sich austoben: Sie

verwandeln die Kohlenhydrate – also den Zucker der Pflanze – in etwas Saures, das uns und ihnen zugutekommt.

Die Phasen der Gärung

Die gesamte Gärung läuft in Phasen ab, wo unterschiedliche Bakterien um die Vorherrschaft im Topf kämpfen. In der ersten Phase, die gut drei Tage dauert, wird zunächst der im Gefäß verbleibende Sauerstoff aufgebraucht. Dies geschieht durch ein Ökosystem aus Hefen und Bakterien, die Wärme entwickeln und Kohlendioxid dabei freisetzen, was zu den bekannten kleinen Bläschen an der Glasoberfläche führt. Blicken wir rein, so sehen wir die Bewegung von kleinen, unscheinbaren Blasen, die so vor sich hin glucksen. Öffnet man hier kurz das Glas, so darf man sich durch die Gerüche, die aufsteigen, nicht verunsichern lassen.

In der nächsten Phase setzt die Säuerung schön langsam ein. Ist der Sauerstoff aufgebraucht, beginnen sich die Milchsäurebakterien durchzusetzen. Man bedenke, anfangs betragen die Milchsäurebakterien nur ein Tausendstel auf einem Krautblatt. Wenn wir hingegen für die richtigen Bedingungen sorgen, gewinnen sie im Topf schnell die Oberhand. In dieser Phase fängt der pH-Wert zu sinken an. Zunächst von 7 auf 6, wodurch angezeigt ist, dass mit dem Sinken auch die Konservierung beginnt. Sinkt der pH-Wert, so hören die Fäulnisbakterien zu wachsen auf und damit verringert sich auch die Kohlendioxidproduktion, also die Bläschen werden weniger.

Gehen wir noch ganz kurz ins Detail, so beginnt mit dem Sinken des pH-Wertes auch der Untergang von einem bestimmten Milchsäurebakterium, das sich selbst zerstört, obwohl es die Gärung in Gang brachte. Da dieses Milchsäurebakterium es selbst nicht zu sauer mag, tritt es die Vorherrschaft an ein anderes ab. Nach einigen Tagen enthält unser Ökosystem im Topf eine Mischung aus mehreren milchsäureproduzierenden Bakterien und der *Lactobacillus plantarum* wird schließlich der Hauptvertreter im Topf, da er mehr Säure verträgt, was in die dritte Phase überleitet.

In der dritten Phase überwiegen verständlicherweise die säuretoleranten Bakterien, da nun der pH-Wert noch auf errechnete 4,1 (im Idealfall) sinkt. Jetzt nähern wir uns dem Ende der Vergärung, wo noch die Ausreifung hinzukommt. Das Kraut, da es etwas Lebendiges ist, verändert mit zunehmender Reife noch seinen Geschmack. Ich mag's gern sauer, frisch und knackig. Das braucht nur ein paar Wochen und das Kraut ist bereit.

Zusammenfassend ist jede Phase und Zeit wichtig, da alles auf den Geschmack Einfluss nimmt. Wir als Beobachter können über Temperatur und Salzzugabe und ein sauerstofffreies Umfeld Einfluss auf den Prozess und folglich den Geschmack nehmen, indem wir der Reihe nach die richtigen Bakterien im Mini-Ökosystem fördern.

Salz und Temperatur

Unsere Arbeit bei dem Ganzen, um ein schmackhaftes Kraut herzustellen, beschränkt sich auf ein paar Handgriffe: Schnipseln, salzen, kneten, stopfen, Blatt und Stein darüber.

Salzen - nur wie viel?

Mit dem Salz ist es schon etwas komplexer: Grundsätzlich merkt man beim Einsalzen, dass Salz dem jeweiligen Gemüse Flüssigkeit entzieht. Durch die Zugabe von Salz kommt die Milchsäuregärung schneller in Gang, was nicht unwichtig ist. Das Salz hilft dabei (bis die Milchsäurebakterien, wenn sie genug sind selbst diesen Job übernehmen), das Gemüse vor ungeliebten Fäulnisbakterien zu schützen.

Obwohl das Salz die Milchsäurevergärung schneller in Gang bringt, verläuft sie langsamer, wenn wir im Gegenteil zu viel salzen, da sie dadurch kaum mehr in die Gänge zu bringen ist. Salz konserviert auch, aber eben nicht auf diese Weise. Fügen wir zu wenig Salz bei, so fördert das die Entstehung von unangenehm riechender Buttersäure oder das Kraut wird schlutzig und zieht Fäden.

Wie viel man nun letztlich salzen soll, dabei gehen die Meinungen auseinander: Sie liegen bei eingesalzenem Kraut ungefähr zwischen 10 und 20 g pro Kilo. Meine Erfahrung ist, dass knapp fünfzehn Gramm reichen. Jedenfalls mir schmeckt es damit sehr gut. Ich verwende jodfreies Salz.

Die Temperatur

Mit der Temperatur beeinflussen wir die Zügigkeit des Gärens und die Dauer der Haltbarkeit. Zunächst

zur Gärgeschwindigkeit: Heizen wir ein, geht's schneller, machen wir das Fenster auf und kühlen ab, verringert sich das Gärtempo. Am Anfang, also wenn wir das Glas stopfen, soll es eher zügig voran gehen, darum lassen wir das Ganze im beheizten Raum stehen. Ist die erste Säuerung eingetreten, kann es ruhig langsamer weitergehen, daher übersiedeln wir das Glas in kühlere Gefilde.

Nun, so genau scheint es keiner zu wissen, wie lange das Glas im Warmen stehen soll. Oder umgekehrt, jeder weiß es auf seine Art ja ganz genau. Dieses Wissen ist nur nicht einheitlich. Die erste Woche, so ein Durchschnittswert, sollte die Temperatur ungefähr zwischen 18 und 23 Grad liegen.

Die Temperatur hat auch einen Einfluss auf den Geschmack: Steht's lange im Warmen, wird's saurer, da der Zucker schnell in Milchsäure umgewandelt wird. Geht die Gärung langsamer, so entfaltet sich mehr Aroma, ein eher satteres, milderes und nicht ganz so saures Aroma bildet sich.

Meine Erfahrung: Im Erdkeller gelagertes Sauerkraut, das nur kurz in der Wärme steht und dann lang im Keller untergebracht ist, entfaltet einen milderen Geschmack als Kraut, das länger im Warmen steht und dann in den Kühlschrank wandert. Das feine Aroma bildet sich mit der Geduld aus. Ich mag's aber auch recht frisch aus dem Kühlschrank. So ist es eben mit den Geschmäckern.

Wenn ich ein Literglas Kraut mache, so steht es bei mir gut eine Woche im Warmen und wandert dann für zwei bis drei Wochen in den Kühlschrank. Dann schmeckt es sauer, knackig und frisch. Es hält sich aber im Kühlschrank auch bereits offen leicht ein halbes Jahr.

Wie sauber muss man arbeiten?

Wenn wir heute ans Sauerkrautmachen denken, fällt uns sofort ein: Steril arbeiten, damit ja keine bösen Keimlinge das Ruder übernehmen. Aber ehrlich und vernünftig nachgedacht: Das Sauerkrautmachen hatte in einer Zeit Hochkonjunktur, in der Sterilität wohl kein großes Thema war, wenn man an die Bilder von barfüßig stampfenden Menschen in Holzfässern denkt. Wenn es offensichtlich schon nicht auf die Sterilität in unserem modernen Sinne ankam, so doch auf eine ausgewogene Mischung, die dafür sorgt, dass Milchsäurebakterien stets die Oberhand behalten. Im Grunde wird die Arbeit bei der Sauerkrautherstellung - außer ein paar fast schon lächerlichen Handgriffen von uns - von einem ganz anderen Team übernommen, das sich, sobald man ihm die rechten Bedingungen gibt, flott ans Werk macht. Es kommt mehr auf ein gutes und stabiles Ökosystem an, als auf penible Sauberkeit!

1.4. Geschichtliches zum Kraut

Einst nur Heilkraut

Heute kennen wir die verschiedensten Kohlsorten. Weißkraut, Rotkraut, Spitzkraut, Wirsing, Grünkohl, Blumenkohl, Brokkoli und Kohlrabi, um nur einige zu nennen. Sie gehören alle der gleichen Familie an: den Kreuzblütlern. Vermutlich entstanden die verschiedenen Kulturformen, als Menschen Wildkohl in ihren Hausgärten zu züchten begannen.

Erste Erwähnungen des Kohls reichen zurück bis in die ägyptische Zeit um 1600 v. Chr. Allerdings wird hier der Kohl mehr als Rezept denn als Nahrung vorgestellt. Menschen, die gerne Wein und Bier trinken, wird geraten, vor dem Trinkgelage reichlich Kohl zu essen, um die späteren Beschwerden zu mildern. Auch im antiken Griechenland ist der Kohl vorwiegend als Heilpflanze und keineswegs als breit verwendetes Nahrungsmittel bekannt. Hippokrates meinte, dass die natürliche Schärfe des Kohls die Verdauung unterstütze und gemäß der Säftelehre die kranken Körpersäfte reinige. Die Heilwirkung des Kohls aus der römischen Zeit beinhaltet Verstopfungsleiden ebenso wie das Auflegen von Kohlblättern bei Wunden und Geschwüren.

Selbst in Kräuterbüchern aus dem 18. Jahrhundert wird in erster Linie die Heilwirkung betont, aber es ist kaum die Rede davon, was der Kohl nicht für eine wertvolle Gemüsepflanze ist. Obwohl der Kohl bereits im Mittelalter als Nahrung bekannt war, galt er fast ausschließlich als Arme-Leute-Kost. Als breites Volksnahrungsmittel wurde der Kohl erst im 19. Jahrhundert entdeckt. Die Vorteile des Kohls, angefangen von der natürlichen langen Haltbarkeit bis hin zu den einfachen Konservierungsmöglichkeiten, indem man ihn zu Sauerkraut verarbeitet, trugen wahrscheinlich zu seinem Erfolg bei.

Kraut als Grundnahrungsmittel und Volksmedizin

Liest man in alten Kochbüchern, so waren Krautgerichte an der Tagesordnung. In vielen Gegenden Österreichs aß man täglich als Vorspeise Sauerkraut. Es wurde mit Erdäpfeln oder mit Bohnen verkocht, manchmal auch mit Schmalz und Knoblauch. Neben dem gekochten Sauerkraut gab's den rohen Sauerkrautsalat oder einen warmen Krautsalat mit Speck. Peter Rosegger berichtet noch, dass es im Winter täglich irgendein Krautgericht zu essen gab.

Selbst in Hochzeitsbräuchen hielt der Krautkopf Einzug, wo im sogenannten Krauttanz die Braut mit allen Männern tanzen musste. Im Loblied auf das Sauerkraut von einer Bäuerin aus dem 17. Jahrhundert heißt es ganz keck:

*Ich hab das Holtz bei der Wend
Und das Kraut in der Brendt
Darzu eine feiste Sau geschlagen
Und mein alten Mann vergraben
Erst will ich mit an Jungen an guten Winter haben*

Kurz und bündig: Das Kraut war lange Zeit das Hauptnahrungsmittel, bis es mit der Zeit von der Kartoffel verdrängt wurde. Dabei wurde keineswegs auf die alten Heilwirkungen des Krautes vergessen. Unzählige Sprüchlein erinnern daran, wie gesund das Kraut ist:

Kommt das Kraut ins Haus, muss der Dokter hinaus.

Kraut vom Kübel hilft gegen 99 Übel.

A volles Krautschaff verbürgt Gesundheit im Haus.

Sprüchlein wie diese finden sich unzählige in alten Büchern. Aufgelegtes Sauerkraut, so sagte man, zieht alle Entzündungen ab. Dass Kohlblätter entzündungshemmend sind, hat die Wissenschaft bestätigt. Es ist immer wieder frappierend zu beobachten, wie viel von den einstigen volksmedizinischen Anwendungen heute wissenschaftlich bestätigt werden.

Das Kraut heute

Ob Arme-Leute-Essen oder etablierte Feinschmeckerei: Was sich nicht geändert hat, ist der gesundheitliche Aspekt unserer Krautköpfe. Heute mehr denn je werden die Inhaltsstoffe der Kreuzblütler untersucht. Allen voran wird derzeit die krebsvorbeugende Wirkung von Brokkoli und manch anderen Vertretern der Familie hervorgehoben. Neben der Krebsvorsorge wird auf die generell positive gesundheitliche Wirkung von fermentierten Krautgerichten hingewiesen.

Wir leben in der Zeit der Inhaltsstoffe, da wimmelt es nur so von Antioxidantien - Spurenelementen - die allesamt im Kraut und im Sauerkraut reichlich enthalten sind. Dazu noch die Vitamine: Beim Sauerkraut wird gerne die Geschichte von Captain Cook erzählt, der seine Mannschaft vor Skorbut schützte, indem es massenhaft Sauerkraut an Bord gab. Aber nicht nur Vitamin C, auch die gerade für Vegetarier so wichtigen

B-Vitamine - allen voran B1 und B12 - sind im Kraut vertreten.

Nicht zu vergessen die Darmflora, die durch die Bakterien im Sauerkraut saniert werden kann. Wir meinen ja, dass Sauerkraut so gesund ist, aber unterschlagen in der Regel, dass es fast nur pasteurisierte Varianten zu kaufen gibt, worin all die nützlichen Bakterien für unseren Darm nicht mehr enthalten sind, da Pasteurisierung eine Temperatur voraussetzt, bei der die gesunden Bakterien im Kraut einfach nicht überleben können.

Vielleicht auch aus Gründen wie diesen rückt die Fermentierung heute wieder in den Vordergrund. Wahrscheinlich müsste man heute auch die Kultur der Bakterien völlig überdenken und rehabilitieren. Wir – zumindest die meisten von uns – sind im Glauben aufgewachsen, dass Bakterien unsere Feinde sind, die wir bekämpfen müssen. Tatsächlich sind sie seit Jahrtausenden unsere Verbündeten. Da bei der Milchsäurevergärung das Gemüse frei von Hitzeeinwirkung verändert und konserviert wird, bleiben Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme erhalten und vermehren sich sogar. Also, es spricht neben den wirklich phantastischen Rezepten, die sich aus Kraut und Sauerkraut entwickeln lassen, so einiges mehr fürs Kraut.

Rezepte

Sieht man sich den Speiseplan von anno dazumal an, so sind die Rezepte rund ums Kraut äußerst bunt und vielfältig: Als Suppe, als Salat, mit Knödel, zu Nockerl oder zu Krapfen. Von den Zubereitungsmethoden der jeweiligen Krautgerichte ganz zu schweigen.

Die meisten Rezepte stammen aus alten Kochbüchern, die ich beim Stöbern auf Flohmärkten aufgesammelt habe. Alte Kochbücher mit kleinen Randbemerkungen in Kurrentschrift, wie „schmeckt grausig“ oder „kann a Pepi ohne Zehnt nu essen“, haben einen besonderen Flair. Auch bei Mengenangaben sind die Rezepte nicht so penibel. Das ist halt mehr noch „a Gefühlssach“. Was verständlich ist, da nicht anzunehmen ist, dass einst Hausfrauen Brot und andere Rezepte mit der Waage zubereitet haben. Hinzu kommt noch, dass die meisten alten Rezepte mit Schmalz oder etwas geräuchertem Speck aufgewertet wurden. Aber es ist wirklich leicht, als Vegetarier dies zu ersetzen.

Im Folgenden habe ich einige Rezepte, die ich wirklich gern esse, herausgefischt und „vegetarisiert“ sowie leicht verändert. Die Rezepte gehören zur einfachen Hausmannskost.



2. Suppen und Zuspeisen

2.1. Burgenländische Krautsuppe

Krautsuppe gibt's freilich nicht nur in der burgenländischen Küche. Die Rezepte sind vielfältig: In einigen Rezepten wird noch Speck mit den Zwiebeln angedünstet. Manchmal wird mit Mehl und Butter eine Einbrenn dazu gemacht. Wer den Geschmack von Geräuchertem mag, kann alternativ etwas Räuchertofu mitdünsten. Es braucht aber keine 200 Gramm Geräuchertes, da für den Geschmack gut 20 Gramm fein würfelig geschnitten und mit gedünstet ausreichen. Eine wirklich herrliche Suppe!

1 Zwiebel

1 kleiner Weißkrautkopf

1 oder 2 Karotten

750 ml Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

Nach Geschmack Kümmel und Muskat oder Schnittlauch

Feingeschnittene Zwiebel gut dünsten, in Streifen geschnittenes Kraut und Karotten zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen, weichkochen und würzen.



Tipp: Bei einigen Rezepten wird noch hartes Schwarzbrot kleinwürfelig geschnitten, kurz angeröstet und über die Suppe gegeben.

2.2. Ungarische Sauerkrautsuppe

Sauerkrautsuppe war einst eine täglich verzehrte Vorspeise von vielen Menschen. In manchen alten Kochbüchern kann man noch nachlesen, dass diese Suppe täglich auf dem Speiseplan stand. Dafür wurde einfach Sauerkraut in Gemüsebrühe gekocht. Dazu gab es ein Stück Schwarzbrot. Die Ungarische Krautsuppe ist schon etwas anspruchsvoller. Wie könnte es anders sein, als dass eine ungarische Krautsuppe mit Paprika zubereitet wird? Wer bei der ungarischen Krautsuppe etwas leicht Geräuchertes zugeben möchte, kann dafür sehr sparsam geräucherten Paprika verwenden.

1 Zwiebel
200 g Sauerkraut,
Lorbeerblätter
750 ml Gemüsebrühe
250 g Kartoffeln
1 Paprikaschote
Tomatenmark und Paprikapulver
Salz und Pfeffer

Feingeschnittene Zwiebel gut dünsten, fein geschnittenes Kraut und Lorbeerblätter zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen. Dann gewürfelte Kartoffeln und Paprikastreifen zugeben, mit Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.



Tipp: Statt den Kartoffeln kann man auch weiße Bohnen dazugeben. Verwendet man Bohnen aus der Dose, so diese erst später in den Topf geben.

2.3. Toskanischer Kraut-Bohneneintopf/Suppe

Diese Suppe oder Eintopf, wie immer man es zubereitet, geht einfach und schmeckt herrlich. Ich mag diesen Eintopf entweder mit frischem selbstgemachtem Baguette oder mit altem Brot. Dazu klein gewürfeltes altes Sauerteigbrot in Butter anrösten und über die Suppe verteilen.

Öl und 1 Zwiebel
2 Dosen Tomaten
2 - 3 Kartoffeln
300 g Weißkraut
Kidneybohnen
Weiße große Bohnen
Etwas Suppenwürze und Wasser
Bohnenkraut, Oregano, Thymian
Salz und Pfeffer

Zwiebel klein schneiden und in Öl andünsten. Kartoffeln schälen und würfelig schneiden, dazugeben und mit pürierten Tomaten ablöschen. Kraut quadratisch schneiden und beugeben. Alles gut einkochen lassen. Je nachdem, ob man es eher flüssig oder mehr als Eintopf haben will, mit etwas Wasser und Suppenwürze aufgießen. Am Schluss die Bohnen zugeben und mit Gewürzen abschmecken.



2.4. Kohlsuppe

Eine phantastische Wintersuppe. Wer Kohl mag, findet eine breite Auswahl: Grünkohl, Ostfriesische Palme, Palmkohl.

Öl, 1 große Zwiebel
500 Gramm Kartoffeln
Ein paar Karotten, Sellerie
Gemüsebrühe circa 1 Liter
Salz und Pfeffer

Zwiebel feinschneiden und in Öl andünsten. Kartoffeln schälen, würfelig schneiden und zugeben. Karotten und Sellerie ebenfalls würfelig schneiden und zugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und weichkochen. Gegen Ende noch Kohlblätter kurz mit kochen.



2.5. Kowaskraut oder Erdbirnkraut

Dieses einfache Rezept schmeckt einfach phantastisch und wurde früher in vielen Regionen fast täglich gegessen. Kowaskraut ist eine typische Kärntner Fastenspeise, die in anderen Gegenden auch als Zottlkraut oder Erdbirnkraut bekannt ist. Auch hier gibt's unterschiedliche Rezepte. Das Erdbirnkraut wird mit Zwiebel oder Knoblauch verfeinert. Ich mag's am liebsten, wenn man wirklich viel Knoblauch in heißer Butter anbrät und über das Gericht gibt.

500 g Sauerkraut
Etwas Gemüsebrühe
2 - 3 Erdäpfel (Kartoffeln)
60 g Butter
Nach Geschmack Knoblauch

Sauerkraut in wenig Wasser weich dünsten und einige Erdäpfel in der Schale obendrauf legen und mit dämpfen. Wenn die Erdäpfel gar sind, schälen, zerdrücken und unter das Kraut mischen. Zuletzt mit heißer Butter übergießen. Wer den Geschmack mag, kann in der Butter feingeschnittenen Knoblauch anbraten und über das fertige Kraut verteilen.



Tipp: Obendrauf noch viel Schnittlauch, dann ist es perfekt!

2.6. Krautgerscht

In einem alten Kochbuch ist zu lesen, dass Krautgerste, dieses Tiroler Gericht, einst fast vor jeder Mahlzeit als „Vorggericht“ gegessen wurde. In vielen Gegenden Österreichs wurde vor dem Hauptgang irgendein Krautgericht wie dieses gereicht.

500 g Sauerkraut

150 g Rollgerste

Schnittlauch oder Butter und Knoblauch

Sauerkraut in wenig Wasser weichdünsten. Rollgerste nach Anleitung in Wasser garen und zum Sauerkraut geben. Am Schluss mit Schnittlauch oder mit in Butter angedünstetem Knoblauch servieren.

2.7. Paprikakraut

In alten Kochbüchern findet man traditionell zu Krautrouladen gerne Paprikakraut. Da in den Originalrezepten Speck verwendet wird, hier die abgewandelte Form mit geräuchertem Tofu oder geräuchertem Paprika.

Öl, Zwiebeln, Knoblauch

600 g Sauerkraut

Wer mag, mit etwas Räuchertofu oder geräuchertem Paprikapulver

Etwas Paradeismark

Gemüsebrühe

Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen, geschnittenes Kraut zugeben, nach Geschmack Räuchertofu, mit Paprikapulver bestreuen, Paradeismark unterrühren und mit Gemüsebrühe aufgießen und gut 10 Minuten köcheln lassen.



3. Salate mit Kraut

3.1. Roher Sauerkrautsalat

Schmeckt als Salat vor dem Essen hervorragend. Eine kleine Schüssel reicht. Ist einfach appetitanregend. Sauerkrautsalat kennt unzählige Rezepte: Roh und kalt, gewärmt und gekocht und mit Verschiedenem garniert und vermischt. Frisches, rohes Sauerkraut aus dem Glas ist ein echter Leckerbissen. Vor allem, wenn es knackig ist.



Verschiedene Varianten

Eine kleine Kostprobe der alten Rezeptvielfalt: warmes Sauerkraut mit gekochten Kartoffelscheiben, so ein Lungauer Rezept. Aus anderen Regionen: ebenfalls warm, mit gekochten Erbsen oder Bohnen garniert und vermischt. Oder in Fett geröstet und mit Zwiebelschmalz abgeschmeckt. Im Salzburgerischen wurde Sauerkraut gekocht und kalt mit Essig als Salat angerichtet.

3.2. Warmer Krautsalat mit Kartoffeln

Der warme Krautsalat gilt als oberösterreichische Alltagspezialität, aber ich glaube, den gibt's wohl überall. Er ist einfach zuzubereiten und schmeckt zu vegetarischem faschierten Braten oder Laberl einfach hervorragend.

2 Kartoffeln
400 g Weißkraut
Nach Geschmack Kümmel
Ein Schuss Apfelessig und Öl
Schnittlauch, Salz und Pfeffer

Kartoffeln garen und würfeln.
Kraut fein hobeln, mit den Händen gut kneten. Mit einem Schuss Apfelessig und Öl anrichten, warme Kartoffeln untermengen und abschmecken.



Tipp: In vielen alten Rezepten wird der warme Krautsalat mit Selchspeck zubereitet: Anstatt Selchspeck kann man auch hier etwas geräucherten Tofu, fein geschnitten, anrösten und dann das Kraut zugeben.

3.3. Krautsalat mit Radi

Dieser Salat ist eine perfekte Mischung. Der schwarze Radi gibt ihm eine angenehme Schärfe und Frische. Dazu passt gut ein Scheibe Schwarzbrot.

200 g Weißkraut

Ein kleiner schwarzer Radi

1 Karotte

Ein Schuss Apfelessig und Öl

Schnittlauch, Salz und Pfeffer

Kraut, Radi und Karotte fein hobeln, mit den Händen gut kneten. Mit einem Schuss Apfelessig und Öl anrichten und abschmecken.



3.4. Rotkrautsalat mit Meerrettich

Dieser lauwarme Rotkrautsalat schmeckt echt deftig. Wenn man ganz am Schluss viel Kren unter den Salat reibt, so ist dieser Salat aufgrund seiner Schärfe ein echter Wintersalat, bei dem einem gleich warm wird.

400 g Rotkraut
Öl, Zwiebel
Ein Schuss Weißwein
50 g Meerrettich

Rotkraut fein schneiden. Weiße dicke Rippen mit geschnittener Zwiebel in ganz wenig Wasser und Wein ein paar Minuten dünsten. Am Schluss fein geschnittenes Kraut und Rettich untermengen.



3.5. Rot- und Weißkrautsalat mit Varianten

Die knackigen Rotkrautsalate kommen aus der russischen Alltagsküche. Galana Schatalova, eine russische Ärztin, die mit heilkräftiger Ernährung ganz erstaunliche Erfolge erzielt, beschreibt viele Rezepte mit Kreuzblütlern, zu denen die Kohlsorten wie Weißkohl, Rotkohl, Kohlrabi, Brokkoli und Blumenkohl zählen. Sehr wichtig bei den Zubereitungen: so frisch wie möglich. Hierzu wird nur das Ende der dicken Stängel in Wasser ganz kurz gedünstet und die restlichen Blätter fein geschnitten und mit der Hand geknetet. Die Originalrezepte enthalten kein Salz und keinen Essig. Dies lässt sich natürlich je nach Geschmack ergänzen.

Rotkrautsalat mit Gartenkräutern

400 g Rotkraut
Ein paar Handvoll Gartenkräuter
Petersilie, Sellerieblätter, Dill oder Minze
ÖL, etwas Zitrone oder Essig und Salz

Rotkraut fein schneiden, mit den Kräutern vermischen, dicke Strunke kurz in Wasser dünsten und mit Öl und Zitrone abschmecken.

Rot- und Weißkrautsalat gemischt

Dieser gemischte Rot- und Weißkrautsalat mit etwas Honig und Zitronensaft hat ein ganz besonderes Aroma.

200 g Rotkraut
200 g Weißkraut
Zitronensaft
Öl und Honig

Kraut fein schneiden, Stile ebenfalls schneiden und kurz dünsten. Alles miteinander vermengen und mit restlichen Zutaten abschmecken.

Weißkraut mit Pilzen

Da ich Kräuterseitlinge sowieso liebe und Kraut auch, wie man sieht, ist dies eine perfekte Kombination. Man kann diesen Salat auch mit anderen Pilzen machen. Aber Kräuterseitlinge sind einfach die erste Wahl, da sie knackig und hocharomatisch sind.

2 Zwiebeln
500 g Weißkraut
1 kleine Karotte
Eine Handvoll getrocknete Pilze
Gut 100 g Kräuterseitlinge
(Wer noch mag) Petersilie

Getrocknete Pilze in heißem Wasser einweichen und klein aufschneiden. Pilze mit Sud in eine Pfanne geben und fein geschnittenes Kraut und Karotte dazugeben und kurz dünsten. Kräuterseitlinge in Ringe aufschneiden und heiß in Öl anbraten und am Schluss über das Kraut verteilen.



4. Lecker warm oder kalt

4.1. Sauerkrautstrudel

In alten Rezepten wird der Strudelteig natürlich von Hand gemacht. In den meisten Rezepten wird Speck mit den Zwiebeln noch angeröstet. Auch hier kann man den Speck durch kleingeschnittenen Räuchertofu ersetzen. Besonders lecker finde ich den Strudel, wenn man ihn nicht einrollt, sondern mit Kraut belegt und nur die Ränder einrollt.

Strudelteig
ÖL und Zwiebeln
Räuchertofu nach Geschmack
500 g Sauerkraut
1 - 2 Kartoffeln
Pfeffer

Zwiebeln dünsten, mit etwas Räuchertofu untermengen, kleingeschnittenes Sauerkraut und gewürfelte Kartoffeln zugeben und pfeffern. Eine halbe Stunde dünsten. Anschließend den Strudelteig nach jeweiliger Packungsanleitung damit füllen oder Teig aufrollen und belegen. Backen.



Sauerkrautlaibchen mit Variationen

Mit Sauerkraut und Kartoffeln lassen sich die unterschiedlichsten und leckersten Laibchen der Welt machen. Im Folgenden ein paar Kostproben, wobei man noch endlos experimentieren kann. Wichtig ist die Konsistenz, damit sie gut formbar und leicht zu machen sind und fluffig fein schmecken. Ist der Teig zu weich und zu flüssig, so kann man jederzeit ein paar Haferflocken zum Binden untermengen.



4.2. Sauerkrautlaibchen klassisch

1 Zwiebel
250 g Kartoffeln
30 g Haferflocken
100 g Sauerkraut
1 Karotte
1 - 2 Esslöffel Vollkornmehl, Dinkel oder Weizen
Salz und Pfeffer

Kartoffeln und Karotte roh raspeln, mit dem kleingeschnittenen und gut ausgedrückten Sauerkraut und Mehl vermengen, gut salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen.



4.3. Sauerkrautlaibchen fluffig

Durch die Semmelwürfel werden sie einfach viel fluffiger. Je nach Vorliebe die Semmelwürfel einfach in den Teig einarbeiten. Laibchen formen und herausbacken.

1 Zwiebel
3 Kartoffeln, 350 g
200 g Sauerkraut
Semmelwürfel
1 - 2 Esslöffel Vollkornmehl, Dinkel oder Weizen
Salzen und Pfeffern



4.4. Sauerkrautlaibchen orientalis

Die orientalischen Sauerkrautlaibchen kommen bei Gästen so gut wie immer am besten an. Perfekt dafür ist die Gewürzmischung Sambarmasala. Ein bis zwei Teelöffel der Mischung, je nachdem wie scharf man es möchte, einfach in den Teig einarbeiten, Laibchen formen und herausbacken.

1 Zwiebel
250 g Kartoffeln
20 g Haferflocken
100 g Sauerkraut
Semmelwürfel
1 - 2 Esslöffel Vollkornmehl, Dinkel oder Weizen
Salzen und pfeffern, Sambarmasala



4.5. Sauerkrautlaibchen mit Räuchertofu

Räuchertofu gibt den Laibchen eine deftig fleischige Note. Den Räuchertofu mit der Zwiebel andünsten und unter die Masse mischen, verkneten, Laibchen formen und herausbacken. Alternativ, wer keinen Tofu verwendet, kann sie auch mit geräuchertem Paprika machen.

1 Zwiebel, Räuchertofu
4 große Kartoffeln
200 g Sauerkraut
Semmelwürfel
1 - 2 Esslöffel Vollkornmehl, Dinkel oder Weizen
Salzen und pfeffern



Vom Teig zum „Laberl“

Hier noch mal kurz in ein paar Bildern vom Weg zum „Laberl“.

Unterschiedliche Varianten in Vorbereitung: Links mit Knödelbrot, oben mit Räuchertofu und unten mit orientalischer Gewürzmischung.

Kraut mit Zutaten vermengen



Würzen



Mit der Hand Laibchen formen



Rausbacken



4.6. Tiroler Nocken

Ein einfaches Rezept aus der Tiroler Hausmannskost. Im Originalrezept heißt es, man soll dazu „schiaches“ Mehl verwenden, was so viel wie grauliches Mehl bedeutet. Gemeint ist damit dunkles Vollkornmehl. Allerdings wird bei den Originalrezepten gleich viel Mehl wie Kartoffeln verwendet und geschwenkt wird in einer Unmenge an Butter. Daher die etwas abgewandelte Form. Man kann den Käse natürlich auch weglassen und daraus beispielsweise Pilznocken machen. Bei der veganen Variante finde ich diese Nocken besser, wenn man noch ein, zwei rohe Erdäpfel dazu reibt.

2 große Kartoffeln, ca. 400 g
200 g Käse, vorzugsweise Tiroler Graukäse
3 - 4 Esslöffel Vollkornmehl
Salz und Pfeffer
Butter

Kartoffeln kochen, schälen und mit Käse und Mehl schnell zu einem Teig verkneten. Bei diesem Vorgang zügig arbeiten!

Pfanne mit Butter erhitzen, aus dem Teig Nocken formen und die Nocken darin von jeder Seite goldbraun anbraten.

Zu Sauerkraut ein Leckerbissen



4.7. Tiroler Bergnocken

Knödel mit Kraut gibt's in unzähligen Varianten. Ein paar ganz besonders leckere mach ich immer wieder. Die Bergnocken stammen ursprünglich aus der Tiroler Hausmannskost. Beim Originalrezept wird einfach die Knödelmasse von echten Tiroler Speckknödeln verwendet. Diese werden aber nicht ins siedende Wasser gegeben, sondern in der heißen Pfanne heraus gebraten. Für die Speckknödelmasse verwende ich Räuchertofu anstatt des Speckes. Wer möchte, kann auch ein bisschen geräucherten Paprika unter die Knödelmasse geben.

Etwas Öl
Räuchertofu nach Geschmack, ca. 50 g
2 große Zwiebeln, fein geschnitten
Gut ein halbes Kilo Semmelwürfel
2 - 3 EL Mehl und Salz und nach Wahl geräucherter Paprika
350 ml Milch und Wasser gemischt
2 - 3 Eier
Salz und Petersilie

Öl erhitzen und Zwiebeln darin gut dünsten, Räuchertofu zugeben und weiterdünsten. Semmelwürfel mit Mehl und Salz vermischen, dann Flüssigkeit mit verquirlten Eiern gut vermengen. Zwiebeln und fein gehackte Petersilie untermengen. Alles zusammen etwas ziehen lassen und dann leicht durchkneten. Mit nassen Händen Knödel formen und im Wasser oder Dampf gut 20 Minuten garen. Mit der Gabel reinstechen und schauen, ob's noch klebrig ist.

Varianten:

Knödel rund formen und anschließend mit der Hand flach drücken, mit geräuchertem Paprika bestreuen und in der heißen Pfanne rausbraten.

Noch frische Knödel bevor sie in die Pfanne kommen



4.8. Räuberknödel mit Kraut

Das sind meine eindeutigen Lieblingsknödel. Sie sind fluffig, passen gut zu Kraut, aber genauso gut als kalter Snack. Woher die Räuberknödel stammen, lässt sich nicht ausfindig machen, da es aus allen Regionen ähnliche Rezepte für diese Knödel gibt. Mein Rezept ist wohl eine Mischung aus verschiedenen, aber wirklich zu empfehlen. Da zählt es sich aus, dass man gleich mehrere macht.

1 kg Kartoffeln
1 große Zwiebel
Nach Wahl etwas Räuchertofu
Gut 150 g Semmelwürfel
Petersilie und Salz

Rohe Kartoffeln fein reiben und Semmelwürfel zur geriebenen Masse geben. Zwiebel anrösten, wenn verwendet, Räuchertofu mitdünsten. Alle Zutaten gut mit der Hand miteinander verkneten und Knödel formen. Diese flach drücken und ganz heiß herausbraten.

Räuberknödel als Jause



5. Deftige Hauptspeisen

5.1. Kohlsprossen mit Kastanien in Weinsoße

Kohlsprossen und Kastanien passen nahezu perfekt zusammen. Eine echt feine Herbstmahlzeit!

Für die Kastanien

Öl, eine Zwiebel
Etwas Sellerie, klein gewürfelt
Ein Achtel Rotwein
Prise Paprika und Bohnenkraut
200 g Kastanien

Für die Kohlsprossen

Etwas Butter
Gut 250 g Kohlsprossen
Etwas Weißwein
Spritzer Zitronensaft

Kastanien

Öl erhitzen, Zwiebel und Sellerie dünsten, mit Wein ablöschen und einkochen. Kastanien zufügen und abschmecken.

Kohlsprossen

Öl erhitzen. Kohlsprossen vom Strunk entfernen und in Butter anbraten, mit Weißwein ablöschen.

Alles zusammen vermengen und servieren.



5.2. Sauerkrautauflauf mit Variationen

Auch für Sauerkrautaufläufe gibt's die unterschiedlichsten Rezepte. Ich finde den Auflauf am besten mit Kartoffeln und Käse obendrauf. Statt den Kartoffeln gibt's Rezepte mit Buchweizen. Diesen einfach aufquellen lassen und mit dem Sauerkraut vermengen.

Sauerkrautauflauf mit Grünkern & Sonnenblumenkernen

Andere Rezepte geben angebratenes Hackfleisch darunter. Diese Variante schmeckt wirklich super mit der Grün- und Sonnenblumenkernmischung. Hier einfach Grünkern schroten, kurz anrösten, mit Gemüsebrühe aufquellen, geschrotete Sonnenblumenkerne untermengen und gut würzen.

500 g Kartoffeln
Öl, 3 große Zwiebeln, Knoblauch nach Geschmack
100 g Grünkern, 100 g Sonnenblumenkerne
800 g Sauerkraut
Salz, Thymian, Paprika
Wer möchte Ei und Sahne

Körner kurz anrösten, grob schroten, mit Suppenwürze solange aufkochen, bis sie weich, aber noch knackig sind. Gut würzen und beiseite stellen.

Zwiebeln würfeln und in Öl dünsten und Knoblauch zugeben. Sauerkraut und Gewürze untermengen, mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und gut eine viertel Stunde köcheln lassen. Kartoffeln würfelig schneiden, unter die Masse mischen und in eine ofenfeste Form füllen. Wer möchte, mit einem verquirlten Ei und etwas Sahne übergießen.

Tipp: Wer keine Ei-Sahnemischung drauf möchte, kann noch eine frische Kartoffel am Schluss darüber raspeln.

Sauerkrautauflauf mit Äpfeln

1 kg festkochende Kartoffeln
Öl, 3 große Zwiebeln
200 g Äpfel
800 g Sauerkraut
Salz, Thymian, Paprika
6 - 8 EL Hartkäse
Butter zum Einfetten für die Form

Kartoffeln nicht ganz weich kochen. Zwiebeln würfeln und in Öl dünsten, Äpfel in Scheiben schneiden und zugeben. Sauerkraut und Gewürze untermengen, mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und gut eine viertel Stunde köcheln lassen.

Backrohr auf gut 200 Grad vorheizen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd mit dem Sauerkraut in die Auflaufform füllen. Oben noch mit Kartoffeln bedecken und Käse darüber streuen und circa 30 Minuten backen.

5.3. Gefüllte Paprika mit Sauerkraut

Gefüllte Paprika werden meist mit einer Mischung aus Faschiertem, Reis und eingeweichten Semmelwürfeln gemacht. Diese Variante gibt dem Ganzen eine säuerliche Note.

4 Paprikaschoten
1 Zwiebel
50 g Grünkernschrot und Sonnenblumenkerne
300 g Sauerkraut
400 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Von den Paprikaschoten den Deckel mit Stil abschneiden und aushöhlen. Zwiebel dünsten, Grünkernschrot und geschrotete Sonnenblumenkerne zugeben, fein geschnittenes Sauerkraut untermengen, mit Gemüsebrühe ablöschen und dünsten. So dünsten, dass es weich und noch knackig ist.

Mischung in die Paprika füllen und in eine ofenfeste Form stellen, restlich Brühe von der Mischung in die Form gießen und bei gut 200 Grad 20 Minuten backen.

5.4. Sauerkraut & Kartoffel

Sauerkraut mit Kartoffeln ist schon ein leckeres Gericht für sich. Ich liebe einfache Gerichte, wobei dieses kaum mehr zu übertreffen ist. Hervorragend passen hierzu noch Laibchen.

Öl, Zwiebel
500 g Sauerkraut
Etwas Gemüsebrühe
500 g Kartoffeln

Zwiebel fein schneiden, andünsten und mit Sauerkraut vermengen und weichkochen. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Öl gut anbraten, bis sie durch sind. Anschließend Kartoffeln mit dem Kraut vermengen.



5.5. Vegetarische Laberl mit Sauerkraut & Kartoffeln

Dieses Rezept kombiniert verschiedene Zutaten und das Ergebnis sind echt knusprige Laberl. Ein wirklich deftig feines Rezept.

Laberl

1 große Zwiebel
100 Gramm Champions
Grünkernschrott
Geschrotete Sonnenblumenkerne
Haferflocken
Semmelwürfel
Räuchertofu
Salz, Pfeffer, Majoran

Zwiebel anschwitzen, geschnipselte Champions zugeben, Grünkernschrot, geschrotete Sonnenblumenkerne und Haferflocken untermengen, mit etwas Flüssigkeit aufgießen und Semmelwürfel und Räuchertofu zugeben, ziehen lassen und alles zusammen wirklich kräftig und gut durchkneten.

Wenn die Masse gut vermenget ist, kleine Laibchen formen und sie ganz heiß je Seite circa 3 Minuten rausbraten.



Tipp: Laibchen lassen sich leichter und besser Formen, wenn die Masse auskühlt und idealerweise aus dem Kühlschrank kommt.

5.6. Krautfleckerl mit Variationen

Krautfleckerl liebe ich. Seltsam finde ich immer wieder, wie unbeliebt dieses Gericht ist. Vielleicht liegt es an dem vielen Zucker und Kümmel der traditionellerweise drin ist? Wie auch immer, mir schmeckt es besonders in den vorgestellten Varianten.

600 g Kraut
2 große Zwiebeln
Etwas Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie
Salz und Pfeffer
200 g Fleckerl

1. Kraut fein hobeln und waschen.
2. Zwiebeln fein schneiden, dünsten und Kraut, Salz und Pfeffer darunter mengen, anschließend weich aber noch etwas knackig dünsten und mit viel kleingeschnittener Petersilie garnieren.



Variante mit Sauerkraut

Einen Teil des Krautes durch Sauerkraut ersetzen. Dazu gut ein Drittel Sauerkraut mit dem Weißkraut weichdünsten.

Variante mit Räuchertofu

Öl in einer Pfanne erhitzen und kleingeschnittenen Räuchertofu heiß anbraten und untermengen.

Variante mit Wildkräutern

Statt einem Bund Petersilie kann man auch verschiedene Wildkräuter wie Brennnessel, Giersch, etwas Löwenzahn, Spitzwegerich, Scharbockskraut verwenden.

5.7. Sauerkrautspätzle mit Varianten

Leider ist dieses Gericht offensichtlich völlig in Vergessenheit geraten, weil man es nur mehr in sehr alten Kochbüchern findet. Hier heißt es entweder „Krutknöpfe“, wenn es aus Vorarlberg kommt oder „Krautnockerl“, wenn es aus Kärnten ist. In traditionellen Rezepten wird dieses Gericht gerne mit Speck zubereitet.

Grundrezept

400 g Mehl
250 ml Wasser
Eventuell 1 Ei
Salz

Alles zusammen zu einem feinen Teig verrühren. Wasser aufstellen, salzen und zum Kochen bringen, Teig mittels „Spätzlereibe“ ins kochende Wasser geben und 1 – 2 Minuten aufkochen lassen und abseihen.

Sauerkraut

ÖL oder Butter
1 Zwiebel
Paprikapulver süß, ein EL Tomatenmark
500 g Sauerkraut
Ein paar Wachholderbeeren (mit dem Mörser zerstoßen)
500 g Sauerkraut aus dem Packerl oder selbstgemacht
Gemüsebrühe oder Weißwein
Petersilie

Zwiebel in Öl gut anschwitzen, Gewürze und Tomatenmark unterrühren, Sauerkraut zugeben und mit etwas Gemüsebrühe oder Wein weich - aber nicht zu weich - dünsten und mit den Spätzle vermengen und mit Petersilie garnieren.

Variante: „Krutknöpfe“ Sauerkrautspätzle mit Räuchertofu

Wer diesen Geschmack mag, kann zum Zwiebel gut 100 g kleinwürfelig geschnittenen Räuchertofu untermengen und mit braten. Wer keinen Tofu verwenden will, aber doch den geräucherten Geschmack mag, der braucht nur statt dem süßen Paprikapulver Räucherpaprika verwenden.

Tipp: Krutknöpfe Vorarlbergerisch

Nach einem alten, originalen Vorarlberger Rezept werden die Spätzle, bevor sie mit dem Kraut vermengt werden, noch in heißem Fett – Öl geht natürlich auch – unter Wenden goldgelb angeröstet und dann mit dem Sauerkraut vermengt.

1



5.8. Vegan faschierter Braten mit Sauerkraut

Ein Rezept für Gäste. Macht man gleich eine größere Portion, so kann man den Braten tags darauf sehr gut aufschneiden und in der Pfanne scheinchenweise nochmals anbraten und mit Senf, Salat und Weißbrot essen.

Öl, 1 große Zwiebel
1 Karotte
3 Champions
50 g Räuchertofu
2 Handvoll Semmelwürfel
250 g geschroteter Grünkern
30 g Haferflocken
400 ml Gemüsebrühe
Geriebene Mandeln und geschrotete Sonnenblumenkerne

Zwiebel andünsten, geraspelte Karotte und Champions dazugeben, ein paar Minuten dünsten, Räuchertofu und Semmelwürfel untermengen und mitdünsten. Geschroteten Grünkern untermengen, mit Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren ein paar Minuten einkochen. Herd abschalten und 30 Minuten aufquellen lassen.



5.9. Krautwickel mit verschiedenen Füllungen

Krautrouladen gelten als Wiener Kost, wo sie auch Krautwickel heißen. Traditionell werden sie mit einer faschierten Füllung zubereitet. Aber auch hier gibt's Möglichkeiten über Möglichkeiten. Ob mit Gemüse, Dinkel oder einer Reismischung, wie gesagt, hier sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Die folgenden Füllungen sind meine Favoriten.

Mit Grünkern und Sonnenblumenkern-Füllung

Große Weißkrautblätter für 12 Krautrouladen
100 g Grünkern, geschrotet
100 g Sonnenblumenkerne
1 große Karotte
1 große Zwiebel
Gemüsebrühe
Etwas geriebener Käse
Salz und Pfeffer

Die äußeren Blätter vom Kohlkopf entfernen, große Blätter auswählen und gut zwei Minuten in Salzwasser blanchieren.

Getreide schroten und kurz in der Pfanne anrösten und beiseite stellen. Öl erhitzen und Zwiebel andünsten, Karotte reinraspeln, Getreide zugeben, mit Gemüsebrühe ein wenig einköcheln lassen. Soviel Brühe zugießen, dass eine gute Masse für die Füllung entsteht und gut würzen. Wer noch mag, kann noch geriebenen Käse untermengen.

Füllung auf die vorbereiteten Krautblätter legen und einfach zusammenrollen und mit einem Spagat zubinden. Die Rouladen nun in eine ausgefettete Form legen, eine Soße nach Wahl zugießen und gut 25 Minuten bei 180 Grad garen.



Krautwickel mit Reis und Feta Füllung

Reisfüllungen gehören zu den klassischen Füllungen. Selten werden sie mit ungeschältem Reis gemacht. Abgesehen vom gesundheitlichen Aspekt schmeckt gerade hierzu Vollkornreis viel besser, da er nicht so weich wird und knackiger bleibt. Zudem schmeckt er noch nussiger.

Krautwickel

Große Weißkrautblätter für 12 Krautrouladen
200 g Naturreis
Öl und Zwiebel
200 g Reis
Thymian, Petersilie
Salz und Pfeffer

Vollkornreis nach Packungsanleitung gar kochen.

Die äußeren Blätter vom Kohlkopf entfernen, große Blätter auswählen und gut zwei Minuten in Salzwasser blanchieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen und dünsten. Reis und Feta zugeben, mit Thymian und Petersilie würzen, salzen und pfeffern.

Krautwickel mit Reisfüllung, gefüllte Paprika mit Tomatensoße



Krautrouladen mit Gemüse und Nüssen

Gut 300 g Spinat oder Mangold
1 Zwiebel
200 g Champions
Vollkornrost oder anderes Brot
50 g gehackte Walnüsse nach Geschmack
Salz und Pfeffer
Frisch geriebener Parmesan

Spinat oder Mangold schneiden und in einem Topf kurz aufkochen und zusammenfallen lassen. Verwendet man Mangold, zuerst die Stiele in wenig Wasser kochen lassen und dann die Blätter zugeben, kleingeschnittene Zwiebel dünsten, geschnittene Pilze zugeben, kurz und gut anbraten.

Für die Füllung Brot klein würfeln, mit der Mischung aus Spinat, Zwiebel und Pilzen vermengen, Nüsse untermischen, würzen und wer mag, noch mit Parmesan verfeinern. Füllung auf die vorbereiteten Krautblätter legen und einfach zusammenrollen und mit einem Spagat zubinden. Die Rouladen nun in eine ausgefettete Form legen, eine Soße nach Wahl zugießen und 25 Minuten bei 180 Grad garen.



Tipp: Statt des Mangolds einfach Wildkräuter verwenden.

Tomatensoße vegan oder mit Schafskäse

Diese Soße passt mit ein wenig Schafs- oder Ziegenkäse sehr zu den Krautwickeln. Wer diese Soße vegan macht, muss den Käse weglassen.

Öl, Zwiebel, Knoblauch
Fein gehackte Tomaten
Salz und Pfeffer
Etwas Schafskäse

Öl in die Pfanne gießen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, fein gehackte Tomaten zugeben, gut einköcheln, mit etwas Gemüsebrühe aufgießen, salzen und pfeffern. Wer mag und den Rouladen noch keinen Käse beigefügt hat, kann noch ein bisschen Schafskäse in die Soße reinreiben.



5.10. Szegediner Gulasch

Dieses Gulasch wird traditionell mit Fleisch zubereitet oder mit Sojawürfel. Auf diese Weise tritt der Sauerkrautgeschmack mehr hervor, besonders dann, wenn man frisch selbstangesetztes Sauerkraut verwendet. Wie das geht, findet ihr im entsprechenden Rezeptteil. Besonders lecker ist es, am Schluss noch frisches kleingeschnittenes Sauerkraut unterzumengen, ohne dass es köchelt. Dies ist nicht nur lecker, sondern auch echt gesund, da nur bei selbstgemachtem und nicht erhitztem - also nicht pasteurisiertem - Sauerkraut die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten sind. Dazu wirklich erst am Schluss, wenn's nicht mehr zu heiß ist, das frische Kraut mit erwärmen und verrühren.

2 große Zwiebeln
Tomaten frisch püriert oder eine Dose
100 g Räuchertofu
1 Packung oder frisch angesetztes Sauerkraut
300 g Kartoffeln
1 roter und 1 grüner Paprika
1 EL süßes und 1 EL scharfes Paprikapulver
Nach Geschmack etwas geräucherter Paprika
Salz und Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe
Ein Schuss Essig
Petersilie

Zwiebel gut dünsten, Räuchertofu untermengen, Sauerkraut hinzugeben, kleingeschnittene Kartoffeln und Paprika zum Sauerkraut geben, Paprikapulver untermengen und wer mag, kann noch etwas Räucherpaprika dazugeben, salzen und pfeffern, mit Gemüsebrühe ablöschen und gar köcheln.
Zum Schluss - je nach Geschmack - mit Essig abschmecken und mit reichlich Petersilie bestreuen.



5.11. Gulasch mit frischem Krautkopf

Dieses Gericht ist einem Zufall zu verdanken. Da ich kein Sauerkraut mehr vorrätig hatte, dachte ich mir, nehme ich halt mal frisches Kraut und schnipsle es zu quadratischen Ecken und probiere es aus. Es gehört inzwischen zu meinen absoluten Lieblingspeisen. Am liebsten mag ich es mit Semmelknödel.

1 große Zwiebel
500 g Kraut, zu kleinen Quadraten geschnitten
3 Paprika rot und grün gemischt, klein geschnitten
300 g Kartoffeln, kleinwürfelig
Paprikapulver scharf oder süß nach Geschmack
Salz und Pfeffer
2 Dosen oder frisch pürierte Tomaten
Gut ein viertel Liter Gemüsebrühe
Majoran und etwas Bohnenkraut
Eventuell Räuchertofu

Kartoffeln in wenig Wasser gar kochen und beiseite stellen.
Zwiebel dünsten, kleingeschnittene Paprika darunter mengen, Kraut zugeben, Paprikapulver und Gewürze beimengen. Mit pürierten Tomaten und Gemüsebrühe aufgießen und gar köcheln. Das Kraut soll noch knackig sein. Am Schluss die Kartoffeln untermengen. Mit Majoran und Bohnenkraut abschmecken.



Tipp: Besonders lecker ist dieses Gericht, wenn man zu den Zwiebeln gut 100 g geräucherten Tofu gibt oder geräucherten Paprika dazu verwendet! Mit Semmelknödel einfach am besten.

5.12. Quiches mit Sauerkraut

Die Zubereitung sieht aufwendiger aus, als sie ist. Für Quiches gibt's vermutlich tausende Rezepte und Möglichkeiten sie zu belegen. Mit Sauerkraut und etwas Räuchertofu bekommt sie eine rustikale Note. Übrigens schmeckt sie auch kalt als Snack sehr gut!

300 g Dinkel, frisch gemahlen
140 g Butter
1 Ei
4 - 5 EL Wasser
Salz, etwas Paprikapulver





5.13. Gefüllte Erdäpfelknödel mit Räuchertofu und Sauerkraut

Erdäpfelknödel sind ein Klassiker der oberösterreichischen Küche.

Die Zubereitung ist hier ganz ähnlich, nur dass hier Räuchertofu und gedünsteter Zwiebel mitverarbeitet wird.

700 g Kartoffeln

50 g Gries

1 EL Mehl

1 Ei

20 g Butter

Salz

Füllung

1 Zwiebel, fein geschnitten

200 g Räuchertofu, gut zerkleinert

Majoren, Salz und Pfeffer

Zunächst Räuchertofu mit klein gehackter Zwiebel dünsten, würzen und die Füllung beiseite stellen. Rezept bleibt gleich bis zu dem Moment, wo die Knödel geformt werden.

Knödel formen, aber nun in die Mitte ein Loch drücken, einen Löffel der Räuchertofumasse hineingeben und wieder verschließen.

Erdäpfelknödel passen als Beilage zu verschiedenen Gerichten oder als Hauptgericht mit Sauerkraut.

Erdäpfelknödel mit Sauerkraut



5.14. Piroggen

Sieht aufwendiger aus, als es ist. Piroggen lassen sich mit allerlei füllen und von der Zubereitung her hat man auch mehrere Wahlmöglichkeiten: Im Wasser sieden wie Nudeln, im Backofen oder in der Pfanne rausbraten.

Teig

300 g Mehl

Gut 100 ml Wasser

Ein Schuss Öl

5 g Hefe

10 g Salz

Teig

In das lauwarme Wasser Hefe einbröseln, Mehl, Salz und Öl zugeben und alles zu einem festen Teig verkneten und etwas rasten lassen. Dann dünn ausrollen und mit einem Glaskreis ausstechen, einen Löffel Füllung darauf geben, zuklappen und mit der Gabel andrücken, so dass ein Muster sichtbar wird.

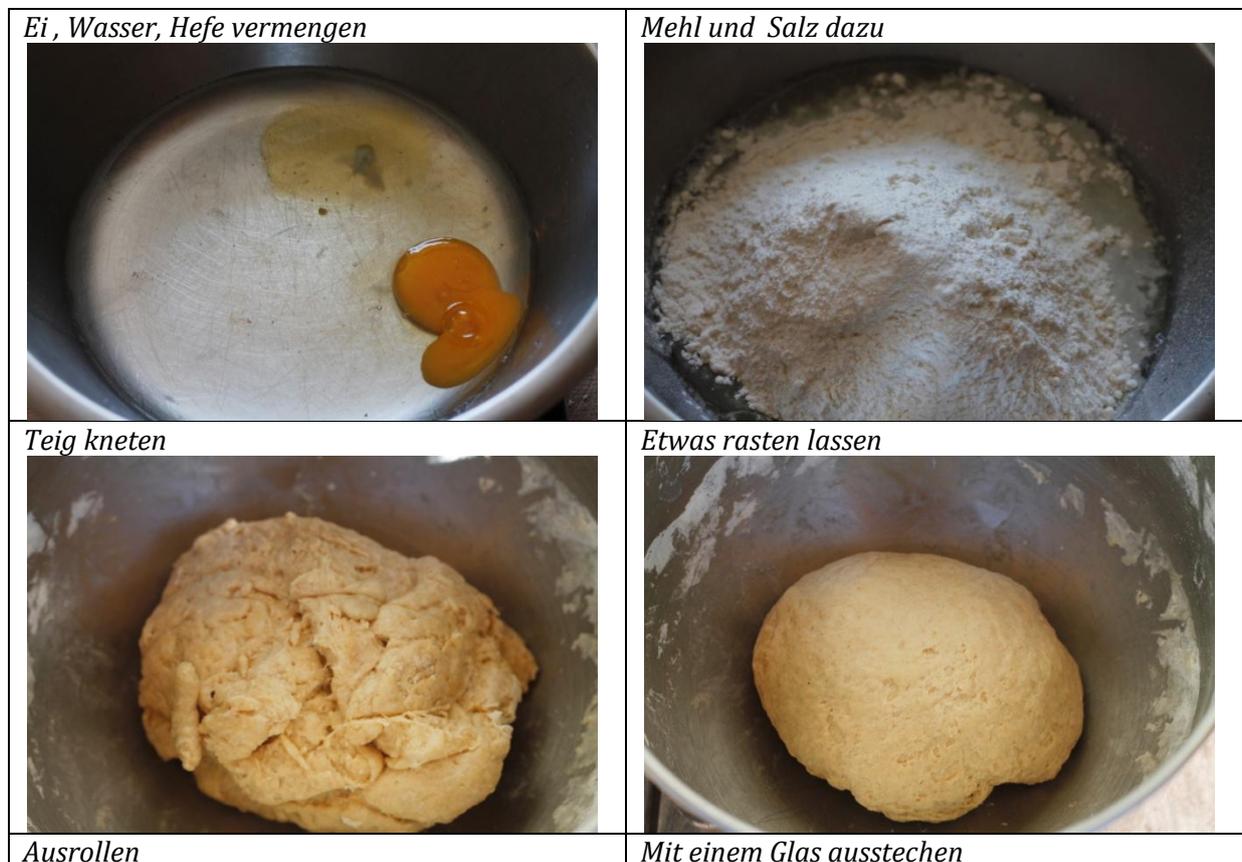
Füllung

Öl, Zwiebel

Sauerkraut

Zwiebel und Mehl anschwitzen Sauerkraut unterheben und weichkochen.

Das Rezept ergibt sich aus der Bildabfolge:





Füllung verteilen



Zusammenklappen und mit Gabel festdrücken



Im Wasser gekocht



Im Rohr gebacken



In der Pfanne gebraten



