

Mit Sauerkraut gelingt,  
was Sie vorhaben.



Überraschende Rezepte



Schweiz. Natürlich.

# Herzlich willkommen!

«Mit Sauerkraut gelingt, was Sie vorhaben. Oder formulieren wir es anders: Wann immer Ihnen ein köstliches und gesundes Essen bei Ihrem Vorhaben helfen könnte, dürfen Sie sich voll und ganz auf Sauerkraut verlassen.

Dabei können Sie Sauerkraut traditionell als Berner Platte genießen – oder aber, Sie wagen etwas Neues. Genau dafür ist dieses

Büchlein da: Um Ihnen aufzuzeigen, wie vielseitig einsetzbar Sauerkraut ist.

Mein Name ist Chrigi, ich bin Mami eines kleinen Jungen und passionierte Köchin. Ich liebe es, gesund zu kochen und trotzdem so lecker, dass es jedem schmeckt. Ich freue mich darauf, Sie durch dieses überraschende Menübüchlein zu führen.»



## Seite

- 4 Resten werden zum Besten
- 6 Sauerrüben-Käsekuchen
- 8 Curry-Sauerkraut
- 10 Sauerkraut-Rüebli-Smoothie
- 11 Vorteile von Sauerkraut
- 12 Partybrötchen mit Sauerkraut
- 14 Sauerkraut-Muffins



Alle Rezepte funktionieren auch ohne Fleisch als vegetarisches Gericht!

# Auch Promis lieben Sauerkraut

«Ich esse „Süürchabus“, wie wir Walliser sagen, am liebsten traditionell mit Speck und „Härpfil“ (Kartoffeln).»

**Sina,  
Sängerin**

«Ich mag den Geschmack des Sauerkrauts und habe das Gefühl, es reguliert meinen Blutzucker. Sauerkraut tut mir gut!»

**Fredy Knie junior,  
Zirkusdirektor**

«Vor wichtigen Spielen esse ich immer Sauerkraut zum Zmittag. Sauerkraut gibt mir ein gutes Gefühl.»

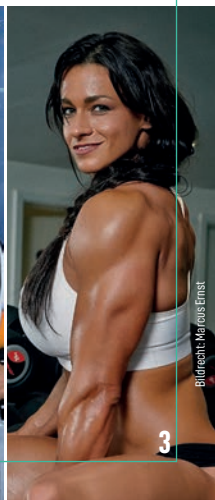
**Andreas Koch,  
Eishockey-Schiri**

«Sauerkraut steht oft auf meinem Menüplan. Auch kalt schmeckt es mir sehr.»

**Cindy Landolt,  
Personal Coach**



Bildrecht: Pat Wettstein



Bildrecht: Marjus Ernst



## Sauerkraut macht Ihre Resten zum Besten

Nehmen Sie Ihre Resten von gestern, mischen Sie Sauerkraut dazu und schon haben Sie ein neues Menü, welches das gestrige noch übertrifft. Rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel wird verschwendet. Schade! Mirko Buri (Bild) ist ein «Anti Foodwaste»-Pionier und freut sich über jedes gerettete Rüebl. Gerne präsentieren wir einen seiner Menüvorschläge.

Weitere Infos zu Buris Kampf gegen Foodwaste finden Sie unter [www.foodoo.world](http://www.foodoo.world)



# BBQ Sauerkraut für Burger, Wurst, Hot Dog, etc.

Für 350 g

- 100 g Sauerkraut gekocht
- 20 g Chili oder Peperoncini (weniger scharf)
- 1 kleiner Apfel fein gerieben (ca. 70 g)
- 50 g Sauerrahm
- 10 g Paprikapulver
- 30 g Tomaten Püree
- 20 g Weisswein
- 10 g Zucker
- Salz und Pfeffer

Gekochtes Sauerkraut in eine Schüssel geben. Chili klein schneiden. Apfel mit einer Bircher-Raffel fein reiben. Die restlichen Zutaten begeben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.





# Sauerrüben-Käsekuchen mit Speck

Für 1 grosses Kuchenblech

- |              |  |               |                       |
|--------------|--|---------------|-----------------------|
| <b>500 g</b> | Sauerrüben gekocht, abgetropft                             |               | Guss:                 |
| <b>1</b>     | Kuchenteig für ein grosses Blech<br>(rund oder rechteckig) | <b>3</b>      | Eier                  |
| <b>150 g</b> | geriebener Greyerzer-Käse                                  | <b>2.5 dl</b> | Rahm                  |
| <b>100 g</b> | Speckwürfel  | <b>2.5 dl</b> | Milch                 |
| <b>1</b>     | Lauchstängel   |               | Salz, Pfeffer, Muskat |





Funktioniert auch ohne Fleisch als vegetarisches Gericht!

Sauerrüben grob hacken und ausdrücken. Lauch rüsten und in Streifen schneiden, mit dem Käse unter die Sauerrüben mischen. Blech mit dem Teig auslegen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Sauerrübenmischung auf dem Teig verteilen. Gusszutaten verquirlen, würzen und darüber giessen. Im auf 210 Grad vorgeheizten Ofen ca. 45 bis 50 Minuten backen.

«Sie können auch kleine Apéro-Chüechli mit der selben Mischung machen. Und: Das Rezept kann natürlich auch mit Sauerkraut statt mit Sauerrüben zubereitet werden!»



# Curry- Sauerkraut

## Für 4 Personen

|                  |                                       |               |                      |
|------------------|---------------------------------------|---------------|----------------------|
| <b>2-3</b>       | Zwiebeln (mittlere Grösse)            | <b>2 Msp</b>  | Kardamom gemahlen    |
| <b>ca. 400 g</b> | Pouletgeschnetzeltes                  | <b>1 Msp</b>  | Ingwer gemahlen      |
| <b>je ½ - 1</b>  | rote, gelbe, grüne Peperoni           | <b>250 ml</b> | Kokosmilch           |
| <b>1</b>         | Zucchetti                             | <b>500 g</b>  | gekochtes Sauerkraut |
| <b>1 TL</b>      | Curry mild                            | <b>2 TL</b>   | Saurer Halbrahm      |
| <b>1 TL</b>      | Curry Madras scharf                   |               | Salz und Pfeffer     |
| <b>½ TL</b>      | Curcuma                               |               |                      |
| <b>2 Msp</b>     | (Messerspitzen) Koriander<br>gemahlen |               |                      |

Schneiden Sie die Zwiebeln in Ringe und die rote, gelbe und grüne Peperoni in Streifen. Zucchetti in Stäbchen schneiden. Braten Sie das Pouletfleisch an und anschliessend braten Sie das geschnetzelte Gemüse kurz mit. Fügen Sie alle Gewürze hinzu.

Dann die Kokosmilch zum Verfeinern dazugeben. Geben Sie gekochtes Sauerkraut dazu und lassen Sie es auf kleiner Stufe ca. 15 min köcheln. Nach Belieben etwas nachwürzen mit Salz und Pfeffer und allenfalls etwas Curry. Zum Schluss mit zwei Teelöffeln saurem Halbrahm abschmecken.

«Dieses Menü ist eine absolute Wucht!  
Als Beilage empfehle ich Ihnen Reis.»







# Sauerkraut-Rüebli-Smoothie

Für 2 Personen

- 2 Rüebli
- 70 g Sauerkraut
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 EL Honig
- 1 dl Wasser mit Kohlensäure
- 4 Blätter frische Minze

Die Rüebli schälen und grob schneiden. Das Kerngehäuse vom Apfel und von der Birne entfernen. Sämtliche Zutaten im Mixer fein mixen. Mit Eis servieren.



# Wenig Kalorien. Viel Geschmack.

«Sauerkraut und Sauerrüben schmecken nicht nur ausgezeichnet, sie sind auch sehr gesund. Mit einer normalen Portion (200 g) wird bereits der halbe Tagesbedarf an Vitamin C abgedeckt. **100 g Sauerkraut enthalten 17 kcal.**

Sauerkraut macht nicht nur als Beilage eine gute Figur. Lassen Sie sich von unseren abwechslungsreichen Rezepten überraschen und inspirieren.

Wir wünschen Ihnen schon jetzt einen guten Appetit. Schweizer Sauerkraut und Sauerrüben werden nach den strengen Anforderungen von SUISSE GARANTIE oder der Bio Knospe angebaut. So haben Sie die Gewissheit, dass das Produkt in der Schweiz angebaut und verarbeitet wurde.»

Tipps und Rezepte:  
[www.schweizer-sauerkraut.ch](http://www.schweizer-sauerkraut.ch)



Schweiz. Natürlich.

# Partybrötchen mit Sauerkraut

Für eine Springform  
(eingefettet)

|       |                             |            |                     |
|-------|-----------------------------|------------|---------------------|
| 250 g | Sauerkraut roh              | 500 g      | Mehl                |
| 1     | Schalotte                   | ½          | Würfel frische Hefe |
| 3     | Scheiben gekochter Schinken | 1 TL       | Zucker              |
| 1 EL  | Butter                      | ca. 250 ml | Milch               |
|       | Salz, Pfeffer               |            |                     |



Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den gekochten Schinken fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Schalotte darin glasig dünsten. Das Sauerkraut zufügen.

Etwa 15 Minuten schmoren. Den gekochten Schinken unterheben und etwas mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

Die Hefe in eine Schüssel bröckeln. Mit dem

Zucker und etwas von der lauwarmen Milch verrühren. Die Hälfte des Mehls in eine Schüssel geben. Die Hefemischung und die restliche Milch damit verrühren. Die Sauerkrautmischung unterrühren. Das restliche Mehl unterkneten. Den Teig zugedeckt etwa 60 Minuten gehen lassen.

Aus dem Teig kleine Brötchen formen und dicht in eine gefettete Springform setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 40 bis 45 Minuten knusprig backen.

«Schmeckt lecker mit etwas Butter oder zu Spiessbraten.»



# Sauerkraut- Muffins mit Raclette-Käse

Für ein Muffinblech mit 12  
Vertiefungen von je ca. 7 cm  
Durchmesser, gefettet

- 300 g Mehl
- 1 Päckli Backpulver
- 1 ½ TL Salz
- 2 ½ dl Milch
- 3 Eier
- 250 g gekochtes Sauerkraut, leicht  
ausgedrückt
- 120 g Raclette-Käse, in Würfeli  
Peterli (nach Gusto)



Mehl, Backpulver und Salz mischen. Milch mit den Eiern verklopfen, Sauerkraut und Käse darunter mischen, mit dem Mehl mischen, im vorbereiteten Blech verteilen. Peterli fein hacken und darunter mischen.

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Muffins aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter abkühlen, lauwarm servieren.

«Dazu passt hervorragend: Zwetschgenkompott oder Apfel-Chutney.»







# En Guete!



**Zentrum Schweizer Sauerkraut und Sauerrüben**

c/o Verband Schweizer Gemüseproduzenten

Belpstrasse 26 · 3001 Bern

info@gemuese.ch

[www.schweizer-sauerkraut.ch](http://www.schweizer-sauerkraut.ch)



**Schweiz. Natürlich.**