

Rezepte aus dem Hessenpark



Sauerkraut

Sauerkraut entsteht durch Milchsäuregärung. Diese Konservierungsmethode ist eine sehr alte Technik. Sauerkraut hat einen hohen Vitamingehalt, insbesondere Vitamin C ist reichlich vorhanden. Es beugt im Winter Mangelerscheinungen vor und wurde deshalb als Proviant in der Seefahrt eingesetzt, nachdem man entdeckt hatte, dass der Verzehr von Sauerkraut Skorbut verhindert. Diese Probleme haben wir heute natürlich nicht mehr, trotzdem sind Sauerkrautgerichte eine Bereicherung des Speisezettels.

Sauerkraut-Krapfen

Man dünstet 1 Kilogramm Sauerkraut mit Zwiebelwürfeln in heißem Butter- oder Schweineschmalz an, bis alles durcherhitzt ist. Mit Mehl überstäuben und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen oder schon am Vortag zubereiten. In der Zwischenzeit aus 200 Gramm Mehl, 1 Prise Salz, 2 Eiern und 2 halben Eierschalen Wasser einen Nudelteig wie folgt herstellen:

Eier, Salz und Wasser miteinander verrühren. Das Mehl dazugeben und mit einer Gabel unter die Ei-Wasser-Mischung kneten. Es kann (je nach Größe der Eier) sein, dass nicht alles Mehl verschafft werden kann. Man knetet den Teigklumpen auf einer leicht bemehlten Fläche solange durch, bis sich beim Durchschneiden in der Schnittfläche kleine Löcher zeigen. Der Teig wird in 2 Portionen geteilt und auf der wieder leicht bemehlten Fläche dünn zu je einem Rechteck ausgerollt. Anschließend die Teigplatten leicht antrocknen lassen.

Das gedünstete Sauerkraut auf dem ausgerollten Nudelteig verteilen. An allen vier Seiten genügend Platz frei lassen, damit sich das Kraut beim Aufrollen ausbreiten kann. Hat das Kraut sehr viel Flüssigkeit gezogen, gibt man es in ein Sieb zum Abtropfen. Die Flüssigkeit später für die Krapfen verwenden. 60 Gramm Speck klein würfeln, glasig andünsten, über das Kraut verteilen. Den belegten Teig aufrollen, die Rolle in ca. 4 cm hohe Stücke schneiden. In einer Auflaufform so viel Bratfett zerlassen, dass der Boden bedeckt ist. Krapfen mit der Schnittfläche nach unten hineinsetzen, anbräunen lassen. 125 Milliliter Flüssigkeit (Wasser und Saft vom Kraut) zugießen. Deckel auf den Topf legen und die Krapfen solange dünsten, bis das Wasser aufgesaugt ist und sie eine braune Kruste haben (dauert etwa 30 Minuten, auf den Geruch achten, es darf nicht verbrannt riechen).