

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-SAUERKRAUT: VITAMINSPENDER AUS DEM FASS!

Wie deckten eigentlich unsere Vorfahren – in Zeiten, da Kiwis noch unbekannt und Orangen reiner Luxus waren – im Winter ihren Vitamin-C-Bedarf? Ganz einfach: mit Lagergemüse, Kohlgemüse und Erdäpfeln. Speziell Sauerkraut verhinderte, dass den Menschen am Ende des Winters aufgrund von Vitamin C-Mangel die Zähne ausfielen. Seefahrer deckten sich aus eben diesem Grund bei ihren Reisen mit Sauerkraut ein.

WARUM GERADE SAUERKRAUT?

Bio-Sauerkraut wird durch Milchsäuregärung aus Kraut aus Bioanbau hergestellt. Die Gruppe der Kohlgemüse ist Spitzenreiter was den Gehalt an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen betrifft. Kohlgemüse enthalten z. B. krebs-hemmend und antimikrobiell wirkende Glucosinolate. Die heilende Wirkung dieser Stoffe ist schon länger bekannt als sie selbst: Bis ins 19. Jahrhundert wurden Kohlblätter auf Wunden gelegt, Kohlsaft wurde bei Entzündungen des Magen-Darm-Traktes verordnet.

Bei der Konservierung durch Milchsäure bleiben die Inhaltsstoffe erhalten, der Gehalt mancher Vitamine steigt sogar an. Sauerkraut ist besonders reich an Vitamin C (schon 200 Gramm Sauerkraut – roh verzehrt – decken den halben Tagesbedarf eines Erwachsenen). Durch seinen hohen Milchsäure- und Ballaststoffgehalt wirkt es stoffwechsel- und verdauungsfördernd. Sauerkraut ist mit 23 Kilokalorien pro 100 Gramm auch ein unübertrefflicher Schlankmacher und kann von Diabetikern besser vertragen werden als frisches Kraut, da die Kohlenhydrate beim gegorenen Gemüse schon zu Milch- und Essigsäure abgebaut sind.

Durch den hohen Gehalt an Vitamin B12 nimmt das Sauerkraut eine Sonderstellung bei den pflanzlichen Lebensmitteln ein: Vitamin B12 ist das einzige Vitamin der B-Gruppe, das normalerweise nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist. Demnach ist Sauerkraut besonders für Vegetarier ein wichtiger Lieferant von Vitamin B12.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Frisches, offen gekauftes Sauerkraut sollte rasch verbraucht werden. Man kann es in einem geschlossenen Behälter ein bis zwei Tage im Kühlschrank lagern.

Sauerkraut wird als Rohkost verzehrt, häufiger jedoch wird es bei uns gegart genossen. Etwa als Suppe, in Eintöpfen, Aufläufen oder klassisch als Beilage zu Geselchtem, Knödel oder Braten. Neben Pfeffer wird Sauerkraut häufig mit Wacholder, Kümmel, Nelken und Estragon gewürzt. Es kann mit Zwiebeln, Äpfeln, Birnen oder Speck verfeinert werden. Wichtig: Sauerkraut vor der Zubereitung nicht waschen, sonst gehen wertvolle Vitamine und Mineralstoffe verloren.

DAS MENÜ DER WOCHE:

250g g Selchfleisch
1 Zwiebel
400 g Sauerkraut
1 EL Öl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren
1 TL Kümmel
1 TL Paprikapulver, edelsüß
ev. 1/2 roter Paprika, würfelig geschnitten
1/2 Becher Sauerrahm

Teig:
250 g (Vollkorn-)Mehl
Salz
4 EL Öl
10 EL Wasser
alternativ: fertiger Strudelteig aus dem Kühlregal

Fülle:
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
5 Karotten
800 g Sauerkraut
200 g Schafkäse (Feta-Art)
Pfeffer aus der Mühle
1 Ei

Apfelspalten:
2 Äpfel
einige Safranfäden
1 EL Honig
100 ml Grüner Veltliner
100 ml Wasser
1/2 Zimtstange
Schale einer halben Orange

Mohncreme:
150 ml Milch
Mark einer halben Vanilleschote
1 Prise Salz
60 g Mohn, gemahlen
15 dag Milkschokolade
1 EL Honig
200 ml Schlagobers

350 g Sauerkraut
2 große Äpfel
Dressing:
3 EL Balsamico-Essig
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
4 EL Kürbiskernöl
gehackte Petersilie
4 EL Sauerrahm
Schnittlauch
Kürbiskerne

BIO-SAUERKRAUT

Sauerkrautsuppe mit Selchfleisch

(4 Portionen)

Selchfleisch würfeln, Zwiebel hacken und beides in Öl anbraten. Das Sauerkraut dazumischen, Gewürze dazugeben und mit 1 l Wasser aufgießen. Zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln. Paprikawürfel dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln. Abschmecken und mit Sauerrahm servieren.

Sauerkrautstrudel

(4 bis 6 Portionen)

Für den Teig aus allen Zutaten einen geschmeidigen Strudelteig kneten, 1 Stunde in einer angewärmten Schüssel rasten lassen.

Zwiebel und Knoblauch hacken, in Öl glasig anlaufen lassen, geraspelten Karotten und Sauerkraut dazu geben und kurz dünsten, würzen.

Teig ausziehen oder ausrollen, auf ein Tuch geben, mit Krautfülle und zerkleinertem Schafkäse belegen, mit Hilfe des Tuches einrollen.

Den Strudel mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 190°C ca. 40 Minuten backen.

Mohncreme mit Apfelspalten

(4 Portionen)

Äpfel schälen, in Spalten schneiden, Wein, Wasser, Honig, Safranfäden, Zimtstange und Orangenschale aufkochen. Abseihen und die Apfelspalten darin bissfest dünsten. Auskühlen lassen.

Für die Mohncreme Milch mit Vanille Salz und Mohn aufkochen und unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen. Schokolade klein schneiden und in der heißen Mohnmasse schmelzen. Mit Honig abschmecken. Gut auskühlen lassen, dann geschlagenes Obers unterheben und in Dessertschalen füllen. Mit Apfelspalten garnieren.

Zum Abendessen: Apfel-Sauerkraut-Salat

(4 Portionen)

Das Sauerkraut mit dem Saft in eine Schüssel geben und auseinander zupfen. Äpfel waschen, entkernen und grob raspeln oder stifteln.

Sofort unter das Kraut mischen. Essig, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Marinade rühren. Das Öl hinzufügen und nochmals kräftig durchrühren und unter die Salatzutaten mischen und den Salat zugedeckt etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Rahm zu einer glatten Masse verrühren und mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer würzen. Den Salat anrichten und auf jede Portion einen Klecks Rahm setzen und mit Kürbiskernen bestreuen.