

Sauerkraut pfälzisch und elsässisch

(Quelle: <https://www.pfalz-info.com/sauerkraut-pfaelzisch-und-elsaessisch/>)

Eine der wichtigsten Beilagen zu den warmen Pälzer Gerichten ist neben den Kartoffeln („Grumbeere“) als Bratkartoffeln und Schwarzbrot das **Sauerkraut**.

In der Palz isst man **Sauerkraut** gerne zu Brodworschd, Lewwerknedel oder Saumaache als Einzelgericht, aber auch zu äner „**Pälzer Schlachtplatte**“ mit Kesselfleesch, warmer Lewwer- und Blutworschd.

Sind die Lewwerknepp one Lewwer sprit man vun Fleeschknepp. Die kann man mit Merretichsoß esse oder mit brauner Bratensauce und dazu wieder Sauerkraut

Genauso Bestandteil is es beim „**PÄLZER DUETT**“, eine Kombination aus Sauerkraut und Bratwurst. Mit Lewwerknedel spricht man vom „**SCHIEFE SACK**“ und bei de „**PÄLZER DREIFALGKEIT**“ is aah noch a Scheib Saumaache dabei.

Edler zubereitet wird das Sauerkraut in Restaurants, wo es mit Sekt oder Champagner abgeschmeckt wird und auch als Rahmsauerkraut hervorragend zu Fisch, wie z. B. Zander passt. Sauerkraut hat nicht nur in der gut bürgerlichen Küche sondern auch in der gehobenen- und Sterneküche einen festen Platz.

Sauerkraut Wissen

Sauerkraut ist durch Konservierung haltbar gemachter Weißkohl. Der Weißkohl wird entstrunkt, fein nudelig geschnitten und mit einer Salzlake in tönernen oder auch hölzernen Gefäßen eingestampft und aufbewahrt. Durch das Stampfen mit Salz wird der Zellsaft aus dem Weißkohl gedrückt. Dieser Zellsaft schließt das Kraut luftdicht ab und bildet gleichzeitig den Nährboden für die Milchsäurebakterien, die den im Kraut enthaltenen Fruchtzucker in Milchsäure umwandeln. Die Milchsäure verhindert eine alkoholische Gärung und hat zudem nach dem Gärprozess, der zwischen 2 bis 3 Wochen andauert, eine konservierende Wirkung auf das Sauerkraut. Während des Gärprozesses dient das zugefügte Salz als Konservierungsstoff.

Sauerkraut ist sehr gesund und liefert den Winter über immer ein nahrhaftes Essen. Es war im Sauerkrautfass im Keller immer verfügbar und auf vielerlei Arten zuzubereiten. Heute kauft man Sauerkraut frisch beim Metzger oder in Vakuumbeuteln und Dosen ein. Verfügt man über einen kühlen Keller und ein geeignetes Ton-oder Holzgefäß ist es aber ein Leichtes, Sauerkraut selbst herzustellen. Um ein „Weinsauerkraut zur erhalten, gibt man noch Weißwein dazu, am besten einen guten Riesling.

Sauerkraut ist gesund

Sauerkraut ist reich an Milchsäure, enthält viel Vitamin A, B, C und Mineralstoffe, und das bei schlanken 19 kcal je 100 g! In früheren Zeiten war Sauerkraut vor allem in den Wintermonaten eine wichtige Vitaminquelle. Seefahrer nahmen Fässer voller Sauerkraut auf ihre monatelangen Schiffsreisen mit, um die Besatzung vor Darmfäule, Skorbut und anderen Krankheiten zu schützen.

Im Anschluss gibt es jetzt noch zwei Anleitungen zur Herstellung von **Sauerkraut Pälzische Art** und weil das Elsass gleich daneben liegt, eine Anleitung von **Sauerkraut Elsässische Art**.

Sauerkraut Pfälzer Art

Zutaten

Ca. 750 g Sauerkraut, 1 Zwiebel, 2 – 6 Lorbeerblätter (je nach Geschmack), 6–7 Wacholderbeeren, 1,5 EL Schweine- oder Butterschmalz, ca. ¼ Liter Wasser oder Fleischbrühe, ¼ bis ½ Liter Riesling

Zubereitung

- 1.Schritt:** Die Zwiebel in etwas Butterschmalz leicht bräunen, eine Prise Zucker mit schmelzen lassen.
- 2.Schritt:** Sauerkraut, Lorbeer, Wacholderbeeren, Riesling dazugeben und nach Geschmack etwa 20 bis 60 Minuten köcheln. Wer mag macht noch 2-3 Prisen Kümmel rein.

Typisch pfälzisch ist weich gekochtes Sauerkraut. Oben auf kann man eine Scheibe Bauch oder Dörrfleisch legen und mitgaren, 15 Minuten vor Garzeitende auch eine Leber- und 1 Griebenwurst. Die sollten nur erhitzt werden, am besten auf ein Stück Backpapier legen, falls sie platzt.

Als Beilagen passen: Angebratener [Saumagen](#), [Lewwerknepp](#) oder Fleischknepp, Bratwürste, Kartoffelpüree/ Kartoffelstampf oder einfach nur Brot und Senf.

Wer das Sauerkraut nicht so sauer mag, spült es vorher mit kaltem Wasser ab. Auch für **Champagnerkraut** wird das Kraut kurz durchgespült, statt Wein wird mit Sekt oder Cremant aufgegossen. Mit Rahm vermischt passt es ganz hervorragend zu Fisch z.B. Zander oder Kabeljau auf der Haut gebraten.

Sauerkraut auf elsässische Art – Sürkrüt oder Choucrout

Zutaten

1,5 kg Sauerkraut, 100 gr. Gänsefett, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 1 oder 2 Gewürznelken, 1 großes Glas Riesling, 1/4 l Fleischbrühe, 1 Zehe Knoblauch, 10 Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer, 4-5 Korianderkörner

Beilagen

1 gesalzenes und geräuchertes Schweineschulterstück, 6 Straßburger Würstchen (gehen auch Nürnberger), 10 Leberknödel, 400 gr. geräucherter Speck, 1 kleine Schweinshaxe, 250 gr. weiße Bratwürste, 750 gr. gesalzenes Schweinekarree, 6 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung

- 1.Schritt:** Das Sauerkraut in kaltem Wasser ein oder zweimal waschen, abtropfen lassen und gut ausdrücken.
- 2.Schritt:** Die kleingeschnittene Zwiebel im Fett leicht anschwitzen, falls kein Gänsefett vorhanden geht auch Schweineschmalz oder Öl. Mit Sauerkraut bedecken.
- 3. Schritt:** Ein Beutelchen mit folgendem Inhalt richten: Knoblauch, Nelken, Wacholderbeeren, Lorbeer, und Koriander. Beutel zum Sauerkraut geben.
- 4. Schritt:** Fleischbrühe und Wein ebenfalls zum Kraut geben, leicht salzen und pfeffern, den Topf mit einem Deckel verschließen und ca. 1 Stunde leise köcheln.
- 5.Schritt:** Nach einer guten Stunde Kochzeit das Sauerkraut umrühren, das Schweinekarree und den Speck dazugeben und weitere 1 1/2 Stunden schmoren lassen. Flüssigkeit überwachen, evt. Wasser oder Wein oder beides nachschütten.
- 6.Schritt:** Die geschälten Kartoffeln auf das Sauerkraut legen und im Dampf garen, ca. 30 Minuten.
- 7. Schritt:** Während dessen das Schulterstück in kochendem Wasser 30 min. sieden lassen. 20 Minuten vor

dem Auftischen die Schweinshaxe in heißem Wasser erhitzen, ebenso die Leberknödel (wenn es im Sauerkrauttopf noch Platz hat, kann man sie obenauf legen), die Würste anbraten.

Anrichten

Das Sauerkraut auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit dem in Scheiben geschnittenen Schweinekarree, dem geräucherten Fleisch, den Speckstücken, den Würstchen und rundherum mit Leberknödel und Kartoffeln belegen. Obenauf die Schweinshaxe. Dieses „königliche“ Sauerkraut sollte man sehr heiß kosten, mit gutem Wein oder einem Bier.

Der Vollständigkeit halber noch einen Sauerkrautsalat.

Sauerkrautsalat

Sauerkrautsalat mag zuerst ein bisschen befremdlich klingen, aber der ist echt lecker! Am besten schmeckt der Sauerkrautsalat natürlich, wenn man recht frisch eingelegtes Kraut verwendet. Ist es schon zu salzig, kann man das Sauerkraut in einem Sieb mit kaltem Wasser etwas durchspülen.



Sauerkrautsalat

Zutaten pro Person

100 g frisches Sauerkraut, 1/2 rote geschälte Paprika, 1/4 Salatgurke und 1/2 Zwiebel. 2 El saure Sahne, Rapsöl, Kräutersalz, 1 Salatblatt

Zubereitung

- 1.Schritt:** Das Sauerkraut zerpfeifen, wenn es zu salzig ist, mit kaltem Wasser kurz durchspülen.
- 2.Schritt:** Paprika und Gurke (beides geschält) stifteln und gut mit dem Sauerkraut vermischen.
- 3.Schritt:** aus 2 El saurer Sahne mit 1 El Rapsöl ein Dressing rühren. Mit Kräutersalz würzen.

Das Salatblatt abspülen, trockenschleudern und auf den Teller legen. Den Sauerkrautsalat auf dem Salatblatt anrichten und mit Dressing beträufeln.