Sauerkraut mit Himmel und Erde

Kategorie: Gemüsegerichte - Aufwand: mittel - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

Apfelmus

350 g	Äpfel
0,3	ausgepresste Zitronen
15,0 g	Zucker
20,0 ml	Apfelsaft

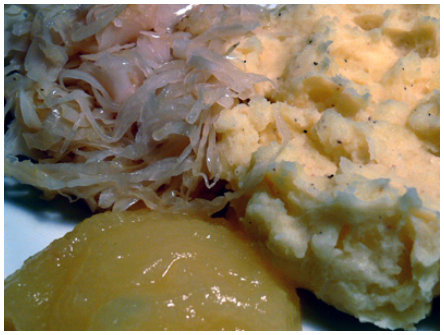
Kartoffelmus

700 g	Kartoffeln
	Salz
70,0 ml	Milch
	Salz & Pfeffer
	Muskat

Sauerkraut

170 g	Äpfel
20,0 g	Butter
70,0 g	Zwiebeln
300 g	Sauerkraut
20,0 ml	Apfelsaft

(Angaben für 2 Personen)



Sauerkraut kann man in vielen Bioläden lose kaufen, es schmeckt viel besser als Kraut aus dem Glas. Zu Sauerkraut passt hervorragend Â«Himmel und ErdeÂ» â€“ Apfelmus und Kartoffelmus.

Zubereitung

Für das Apfelmus die Äpfel schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Zitronensaft, Zucker und Apfelsaft weich kochen, pürieren und auskühlen lassen.
Die Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser gar kochen. Die Zwieblen schälen und in Viertelringe schneiden, die Äpfel für das Kraut schälen, entkernen und reiben. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin anschmoren, das Sauerkraut und die geriebenen Äpfel hinzufügen, alles schmoren lassen.
Die Kartoffeln abgießen. Milch, Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen und alles mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Das Sauerkraut mit Kartoffelmus und Apfelmus servieren.