Sauerkraut mit Ananas und Speck



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Ananas Stücke aus der Dose	340 g
Speckstreifen	125 g
Sauerkraut	520 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kümmel, ganz	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Ananas in ein Sieb abgießen, dabei Saft auffangen.

2. In einem Topf Speck mit Zwiebeln bei mittlerer Stufe ca. 2 Min. anbraten. Sauerkraut zugeben und zusammen ca. 5 Min. erwärmen. Ananas und ca. 100 ml Ananassaft in den Topf geben und zugedeckt ca. 10 Min. schmoren.

3. Sauerkraut mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Kartoffelpüree Grundrezept.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	213 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g