



# Sauerkraut mit Ananas und Speck

 Dauer  
25 min.

 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

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

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.

Sauerkraut mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Kartoffelbrei.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	206 kcal		
Kohlenhydrate	21 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	6 g	Fette	12 g