

## Sauerkraut mit Ananas und Speck







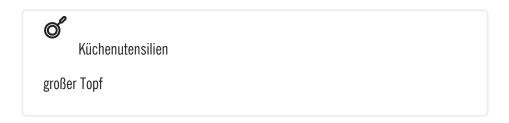


## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung



- 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