

Sauerkraut
Überraschungen
Surprises
choucroute



Schweiz. Natürlich.

Inhalt - content




Seite

- 3 Grosi's Sauerkraut-Gipfeli
- 4 Suppe 
- 6 Pouletbrust mit Rohschinken auf Ananas-Sauerkraut
- 8 Rotes Sauerkraut mit geräucherten Felchenfilets an Meerrettich
- 10 Sauerkraut-Tortillas
- 11 Sauerrüben-Kartoffel-Gratin 
- 12 Sauerkraut-Tilsiter-Tätschli 
- 14 Ofenguck mit Sauerkraut



Alle Rezepte funktionieren auch ohne Fleisch als vegetarisches Gericht!

Page

- 3 Croissants à la choucroute de Grand-maman
- 4 Soupe 
- 7 Poitrine de poulet au jambon cru sur une choucroute à l'ananas
- 9 Choucroute rouge avec filets de corégone fumés et raifort
- 10 Tortillas à la choucroute
- 11 Gratin de pommes de terre et navets 
- 13 Galettes de choucroute et tilsit 
- 14 Aspect du four avec choucroute



Toutes les recettes fonctionnent aussi sans viande comme plat végétarien!

Grosi's Sauerkraut-Gipfeli

Croissants à la choucroute de Grand-maman

Für 4 Personen

- 250 g** Sauerkraut gekocht
- 1** Ei
- ½** Becher Sauerrahm
- 2** runde Blätterteige, fertig ausgewallt (ca. 32 cm ø)
- 60 g** Reibkäse
- 150 g** Schinkenwürfeli Pfeffer, Salz, Knoblauchstreuwürze
- 1** Eigelb zum Bestreichen

Den Sauerkrautsaft im Abtropfsieb gründlich aus dem Sauerkraut auspressen. Mit dem Ei und dem Sauerrahm vermengen. Die Schinkenwürfeli und den Käse darunter rühren, mit Knoblauchstreuwürze, Pfeffer und Salz würzen und die Masse anschliessend gut mischen. Allenfalls mit 1 EL Paniermehl binden. Die beiden Teige in je 8 Dreiecke schneiden (16 Gipfeli) und die Masse flach darauf verteilen. Aufrollen und mit dem Eigelb bestreichen. **Backen: 220°C ca. 15 Minuten.**

Pour 4 personnes

- 250 g** choucroute cuite
- 1** œuf
- ½** tasse de crème fleurette
- 2** pâtes feuilletées rondes, prête à l'emploi (env. 32 cm ø)
- 60 g** fromage râpé
- 150 g** cubes de jambon poivre, sel, ail en poudre
- 1** jaune d'œuf à badigeonner

Bien presser la choucroute dans une passoire pour en extraire le jus. Mélanger avec l'œuf et la crème fleurette. Incorporer les cubes de jambon et le fromage, assaisonner avec l'ail, le poivre et le sel et bien mélanger le tout. Lier avec 1 c. s. de chapelure si nécessaire. Couper les deux pâtes, chacune en 8 triangles (16 croissants) et étaler le mélange à plat sur le dessus. Rouler et badigeonner avec le jaune d'œuf. **Cuire au four à 220 °C pendant environ 15 minutes.**



Suppe - Soupe

Für 4 Personen

- 200 g** Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 1** kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL** Öl
- 250 g** Sauerkraut, gekocht
- 3 dl** Gemüsebouillon
- 3 dl** Apfelwein
- 0.5 dl** Birnendicksaft
- 1-2 TL** Kümmel
- 1** Apfel geschält und gewürfelt
- 1 TL** Paprika Pulver
- Salz, Pfeffer**
- 1** Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Die Kartoffeln im Salzwasser weich kochen. Abgießen. Die Zwiebeln im Öl andünsten, bis sie glasig sind, das Sauerkraut begeben und kurz mitdünsten. Mit dem Apfelwein und der Bouillon auffüllen. Den Birnendicksaft, Kümmel, Apfel, Paprika, Salz und Pfeffer und die Kartoffeln begeben, aufkochen und für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. In 4 Suppenteller verteilen und mit dem Schnittlauch garnieren.

Das Rezept kann auch mit Sauerrüben zubereitet werden.

Pour 4 personnes

- 200 g** pommes de terre à chair ferme, pelées, coupées en dés
- 1** oignon haché finement
- 1 cs** huile
- 250 g** choucroute cuite
- 3 dl** bouillon de légumes
- 3 dl** cidre
- 0.5 dl** sirop de poire
- 1-2 cc** cumin
- 1** pomme pelée et coupée en morceaux
- 1 cc** paprika en poudre
- sel, poivre**
- 1** bouquet de ciboulette, hâché fin

Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter. Faire revenir les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Ajouter la choucroute et faire revenir le tout brièvement. Remplir avec le cidre et le bouillon. Ajouter le jus de poire épais, le cumin, la pomme, le paprika, le sel, le poivre et les pommes de terre, puis porter à ébullition et laisser mijoter pendant environ 10 minutes. Répartir dans 4 assiettes creuses et garnir de ciboulette.

La recette peut aussi être préparée avec des navets.



Pouletbrust mit Rohschinken auf Ananas-Sauerkraut

Für 4 Personen

- 4 EL Öl
 - 4 EL Zucker (gestrichen)
 - 500 g Sauerkraut gekocht
 - 1 dl Weisswein
 - 1 dl Rahm
 - 240 g Ananas aus der Dose, gewürfelt, abgetropft
 - 4 Pouletbrüstli
 - 4 Rohschinkentranchen
- Salz, Pfeffer

Öl und Zucker in der Pfanne karamellisieren, Sauerkraut zufügen, im Karamell wenden, mit Weisswein ablöschen. Rahm und Ananas dazugeben, aufkochen und 10 Minuten zuge-
deckt köcheln lassen. Würzen.
Pouletbrüstli würzen, mit je einer Tranche Rohschinken umwickeln. Beidseitig 2 Minuten anbraten und für **50 Minuten bei 90°C** Niedergaren, mit dem Sauerkraut servieren.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

Poitrine de poulet au jambon cru sur une choucroute à l'ananas

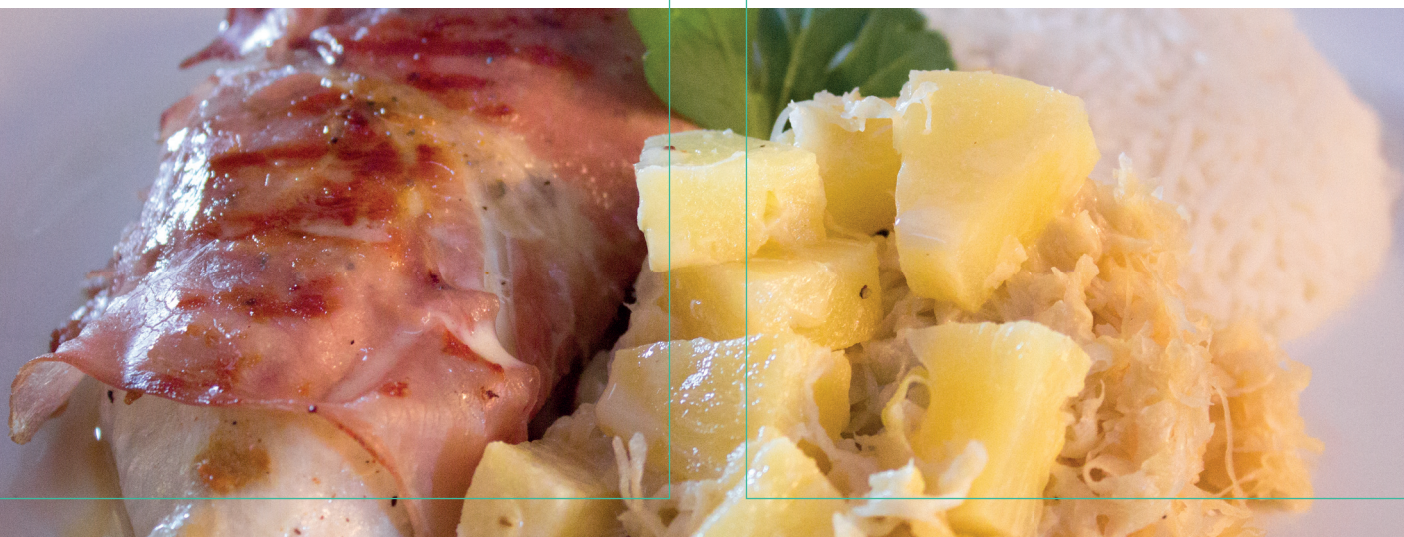
Pour 4 personnes

- 4 cs huile
 - 4 cs sucre (allégé)
 - 500 g choucroute cuite
 - 1 dl vin blanc
 - 1 dl crème
 - 240 g ananas en conserve, coupé en dés, égoutté
 - 4 poitrines de poulet
 - 4 tranches de jambon cru
- sel, poivre

Caraméliser l'huile et le sucre dans la poêle, ajouter la choucroute, la retourner dans le caramel et déglacer avec le vin blanc. Ajouter la crème et l'ananas, porter à ébullition et laisser mijoter avec un couvercle pendant 10 minutes. Assaisonner.

Assaisonner les poitrines de poulet et envelopper les chacune d'une tranche de jambon cru. Faire dorer des deux côtés pendant 2 minutes et laisser mijoter pendant **50 minutes à 90 °C**. Servir avec de la choucroute.

Servir avec des pommes de terre ou du riz.



Rotes Sauerkraut mit geräucherter Felchenfilets an Meerrettich

Für 4 Personen

- 1 rote Zwiebel in feinen Scheibchen
- 200 g Rande roh, geschält, geräffelt
- 300 g Sauerkraut roh, gewaschen, abgetropft
- 1 geschälter Apfel, geräffelt
- 200 g Crème fraîche
- 1 EL Meerrettich-Schaum
- Zitronenschale, gerieben
- Salz, Pfeffer
- 4 Felchenfilets geräuchert, längs halbiert

Zwiebel-Scheibchen und Rande in Butter andünsten. Sauerkraut und Apfel dazugeben, vorsichtig weiter dünsten und würzen. Zugedeckt beiseite stellen. Crème fraîche, Meerrettich und Zitronenschale mischen. Sauerkraut auf heißen Tellern anrichten. Halbierter Felchenfilets auf das Sauerkraut legen, mit Meerrettich-Zitronen-Mousse garnieren. Mit einem Sträusschen Dill dekorieren.

Das Felchenfilet kann durch anderen Fisch ersetzt werden.

Choucroute rouge avec filets de corégone fumés et raifort

Pour 4 personnes

- 1 oignon rouge en tranches fines
- 200 g betterave crue, pelée, râpée
- 300 g choucroute crue, lavée, égouttée
- 1 pomme pelée, râpée
- 200 g crème fraîche
- 1 cs mousse de raifort
- écorce de citron, râpée
- sel, poivre
- 4 Filets de corégone fumés, coupés en deux dans le sens de la longueur

Faire revenir les tranches d'oignon et la betterave dans le beurre. Ajouter la choucroute et la pomme, continuer à faire mijoter soigneusement et assaisonner. Mettre de côté et couvrir. Mélanger la crème fraîche, le raifort et l'écorce de citron.

Disposer la choucroute sur des assiettes chaudes. Déposer les filets de corégone coupés en deux sur la choucroute, garnir de mousse de citron et de raifort. Décorer avec un bouquet d'aneth.

Le filet de corégone peut être remplacé par d'autres poissons.

Sauerkraut-Tortillas

Tortillas à la choucroute

Für 4 Personen

- 100 g** Tilsiter
- 400 g** gehacktes Rindfleisch
- 1 EL** Öl
- 1 EL** mexikanische Gewürzmischung oder **½ TL** Chilipulver und **1 TL** Paprikapulver
- 1 dl** Gemüsebouillon
- 750 g** gekochtes Sauerkraut
- 8** Tortillas
- 1** Becher saurer Halbrahm (180 g)

Käse an der Röstiraffel reiben. Hackfleisch im heißen Öl anbraten, würzen. Sauerkraut und Bouillon dazugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Tortillas nach den Angaben auf der Verpackung wärmen und dann mit Sauerkrautmischung, Käse und Sauerrahm füllen und einrollen.

Taco-Sauce oder Ketchup dazu servieren.

Pour 4 personnes

- 100 g** tilsit
- 400 g** bœuf haché
- 1 cs** huile
- 1 cs** mélange d'épices mexicaines ou **½ cc** de piment fort en poudre et **1 cc** de paprika en poudre
- 1 dl** bouillon de légumes
- 750 g** choucroute cuite
- 8** tortillas
- 1** tasse de crème fleurette (180 g)

Râper le fromage sur une râpe à gros grains. Faire revenir la viande hachée dans de l'huile chaude, assaisonner. Ajouter la choucroute et le bouillon et laisser mijoter pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que le liquide s'évapore. Réchauffer les tortillas selon les instructions figurant sur l'emballage, puis les remplir de mélange de choucroute, de fromage et de crème fleurette avant de les rouler. Servir avec une sauce pour tacos ou du ketchup.

Sauerrüben-Kartoffel-Gratin

Gratin de pommes de terre et navets

Für 4 Personen

- 800 g** Kartoffeln gekocht
- 400 g** Schweizer Sauerrüben gekocht
- 320 g** Kochspeck geräuchert
- 480 g** Raclette-Käse
- 4** Röstzwiebel für Dekoration
- Raclettegewürz

Kartoffeln in der Schale im Wasser weich kochen und danach schälen und in Scheiben schneiden. Speck in feine Würfel oder Streifen schneiden und knusprig braten. Kartoffelscheiben in gebutterte Gratinschale schichten und die Sauerrüben mit wenig Saft darüber verteilen. Mit gebratenem Speck und anschließend mit Raclettekäse bedecken. **Im vorgeheizten Ofen bei ca. 180°C goldig backen.** Zum Servieren mit knusprigen Röstzwiebeln und nach Belieben mit Raclettegewürz dekorieren.

Pour 4 personnes

- 800 g** pommes de terre bouillies
- 400 g** navets suisses bouillis
- 320 g** lard fumé
- 480 g** raclette
- 4** oignons grillés pour la décoration
- épices à raclette

Faire bouillir les pommes de terre sans les éplucher jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les peler et les lancer. Couper le lard en petits cubes ou en lanières et le faire frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Disposer les tranches de pommes de terre dans un plat à gratin beurré et verser un peu de jus sur les navets. Recouvrir de lard frit, puis de fromage à raclette. **Cuire au four préchauffé à 180 °C jusqu'à ce que le gratin soit doré.** Servir avec des oignons grillés croustillants et décorer à loisir avec des épices à raclette.



Funktioniert auch ohne Fleisch als vegetarisches Gericht!



Fonctionne aussi sans viande comme plat végétarien!



Sauerkraut-Tilsiter-Tätschli

Für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 80 g Schinkenwürfeli
- 1 EL Butter
- 500 g rohes Sauerkraut, leicht ausgedrückt
- 50 g Mehl
- 2 Eier
- 1 Eigelb
- Salz, Pfeffer
- 125 g Tilsiter
- 2 EL Öl



Funktioniert auch ohne Fleisch als vegetarisches Gericht!

Schalotten fein hacken, mit den Schinkenwürfeli in der warmen Butter dünsten, in eine Schüssel geben. Sauerkraut beifügen, Mehl, Eier und Eigelb dazugeben, würzen. Käse klein würfeln und zufügen, alles gut vermengen. Aus der Mischung 8 Kugeln formen, diese etwas flach drücken und im heissen Öl beidseitig je ca. 4 Minuten goldbraun braten.

Galettes de choucroute et tilsit

Pour 4 personnes

- 2 échalottes
- 80 g cubes de jambon
- 1 cs beurre
- 500 g choucroute crue, légèrement pressée
- 50 g farine
- 2 œufs
- 1 jaune d'œuf
- sel, poivre
- 125 g tilsit
- 2 cs huile



Fonctionne aussi sans viande comme plat végétarien!

Hacher finement les échalotes, faire cuire à l'étuvée avec les cubes de jambon dans le beurre chaud et transférer dans un plat creux. Ajouter la choucroute, la farine, les œufs et le jaune d'œuf, assaisonner. Couper le fromage en petits cubes et ajouter, bien mélanger le tout. Former 8 boules à partir du mélange, les aplatir un peu et faire frire dans de l'huile chaude pendant environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Ofenguck mit Sauerkraut

Aspect du four avec choucroute

**Für 4 Personen
und eine ca. 2 L Ofenform**

- 500 g** rohes Sauerkraut, abgetropft
- ½ TL** Salz
- wenig Pfeffer
- 4** Portionen Kartoffelflocken
(z. B. Stocki)
- 1 dl** Milch
- 20 g** Butter
- 120 g** geräucherter Speck in
Stäbchen geschnitten
- 4** Eier
- 150 g** Käse in Würfeln

Sauerkraut in die vorbereitete Form geben, mit einer Gabel lockern, würzen. Kartoffelstock nach Angaben auf der Verpackung, aber nur mit 1 dl statt 2 dl Milch zubereiten, mit Speckstäbchen und Käsewürfeln vermischen, auf dem Sauerkraut verteilen. Mit einem Löffel 4 Einbuchtungen in den Kartoffelstock machen, je ein Ei reinlegen.

Gratinieren: ca. 25 Min. in der oberen Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Eignet sich auch gut als Restenrezept, wenn Kartoffelstock übrig ist.

**Pour 4 personnes
et un plat à four de 2 L env.**

- 500 g** choucroute crue, égouttée
- ½ cc** sel
- un peu de poivre
- 4** portions de flocons de pommes
de terre (de la marque Stocki
par exemple)
- 1 dl** lait
- 20 g** beurre
- 120 g** lard fumé coupé en bâtonnets
- 4** œufs
- 150 g** fromage en cubes

Mette la choucroute dans le moule préparé, l'aérer à l'aide d'une fourchette et assaisonner. Préparer la purée de pommes de terre comme indiqué sur l'emballage, mais seulement avec 1 dl au lieu de 2 dl de lait, mélanger avec des bâtonnets de lard et des cubes de fromage, étaler sur la choucroute. Avec une cuillère, faire 4 creux dans la purée de pommes de terre, mettre un œuf dans chacun.

Gratiner : env. 25 min. dans la moitié supérieure du four préchauffé à 220 °C.

Fonctionne aussi très bien avec des restes de purée de pommes de terre.



Wenig Kalorien. Viel Geschmack. Pauvre en calories. Riche en Goût.

Sauerkraut und Sauerrüben schmecken nicht nur ausgezeichnet, sie sind auch sehr gesund. Mit einer normalen Portion (200 g) wird bereits der halbe Tagesbedarf an Vitamin C abgedeckt. **100 g Sauerkraut enthalten 17 kcal.** Sauerkraut macht nicht nur als Beilage eine gute Figur. Lassen Sie sich von unseren abwechslungsreichen Rezepten überraschen und inspirieren.

Wir wünschen Ihnen schon jetzt einen guten Appetit. Schweizer Sauerkraut und Sauerrüben werden nach den strengen Anforderungen von SUISSE GARANTIE oder der Bio Knospe angebaut. So haben Sie die Gewissheit, dass das Produkt in der Schweiz angebaut und verarbeitet wurde.

Tipps und Rezepte:

www.schweizer-sauerkraut.ch

La choucroute et la compote aux raves ne sont pas seulement bonnes, mais aussi très saines. Une portion normale de 200 g permet en effet de couvrir la moitié des besoins quotidiens de l'organisme en vitamine C. **100 g ne contiennent en effet que 17 kcal.** Savez-vous que la choucroute peut sortir très agréablement du rôle d'accompagnement dans lequel on se borne trop souvent à la cantonner? Laissez-vous donc surprendre par la fantaisie de nos recettes. Nous vous souhaitons par conséquent un bon appétit. La choucroute suisse est produite selon les exigences strictes de SUISSE GARANTIE ou de bourgeon bio. Vous avez ainsi la certitude que ce produit a été cultivé et transformé en Suisse.

Conseils et recettes :

www.choucroute-suisse.ch

Zentrum Schweizer Sauerkraut und Sauerrüben

c/o Verband Schweizer Gemüseproduzenten

Belpstrasse 26 · 3007 Bern

info@gemuese.ch

www.schweizer-sauerkraut.ch



Suisse. Naturellement.