

# Kurkuma-Sauerkraut

## BASISREZEPT

### ZUTATEN

1	Zwiebel
40 g	Kurkumawurzel
2 EL	Rapsöl
1 EL	Butter
500 g	Sauerkraut
300 ml	Wasser
1	Lorbeerblatt
2 EL	Tomatenmark (ein- oder zweifach konzentriert)
1 TL	Kreuzkümmel
3 EL	Agavendicksaft oder Honig Steinsalz, Pfeffer, Paprikapulver

### ZUBEREITUNG

Zwiebel häuten und fein würfeln. Kurkuma schälen und sehr fein würfeln. Handschuhe und altes Brettchen benutzen! Auf die Arbeitsfläche und die Kleidung achten. Kurkuma ist kaum ab- / auswaschbar.

Zwiebel- und Kurkumawürfel in Rapsöl und Butter leicht dünsten. Sauerkraut, Wasser und Lorbeerblatt zugeben. Alles zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Tomatenmark, Kreuzkümmel, Agavendicksaft / Honig zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

### Tipps

Dazu schmeckt Kartoffelstampf. Wer keine Kurkumawurzel bekommen kann, nimmt 1 TL Kurkumapulver.



### Variante 1

#### Kurkuma-Sauerkraut mit Paprika

Eine rote Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Mit dem Sauerkraut köcheln lassen.

### Variante 2

#### Kurkuma-Sauerkraut mit Ananas

200 g frische Ananas, in feine Stücke geschnitten mit dem Sauerkraut köcheln lassen.

*Gutes Gelingen und guten Appetit!*