

Vincent Klink
Bratwurst mit Sauerkraut

Donnerstag, 30. November 2017
Rezept 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Bratwurst:

1	Bio-Zitrone
300 g	Schweinebauch
300 g	Schweineschulter
300 ml	Milch
10 g	Salz
1 EL	Majoran, getrocknet
1 Prise	Muskatblüte
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Bio-Zitronenschale
etwas	Zucker
1 m	Schweinsdarm ca. 35-40 mm Durchmesser
2 EL	Butterschmalz

Für das Sauerkraut:

2	Schalotten
1 EL	Butter
250 ml	trockener Weißwein
400 g	frisches Sauerkraut
1 TL	Bio-Gemüsebrühepulver (Instant)
1	Lorbeerblatt
1 TL	Wacholderbeeren
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Bratwurst die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
2. Gut gekühlten Schweinebauch und Schweineschulter durch die feine Scheibe des Wolfs drehen.
3. Zum gewolften Fleisch die sehr kalte Milch, Salz, Majoran, Muskatblüte, Pfeffer, Zitronenabrieb und 1 Prise Zucker zugeben und mindestens fünf Minuten gut durchkneten. Dann das Brät in einen Spritzbeutel füllen, über die Tülle den Darm stülpen und das Brät in den Darm drücken. In Abständen von ca. 12 cm die einzelnen Würste mit der Küchenschnur abbinden.
4. Die Würste ca.10 Minuten in siedendem Wasser gar ziehen lassen. Dann die gebrühten Würste aus dem Topf nehmen.
5. Für das Sauerkraut die Schalotten schälen und fein schneiden.
6. In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten.
7. Dann mit Wein ablöschen, Sauerkraut, Gemüsebrühenpulver, Lorbeerblatt und angedrückte Wacholderbeeren zugeben. Mit etwas Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel ca.15 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit restlos verdampft ist. Evtl. nach 15 Minuten den Deckel abnehmen und bei großer Hitze die restliche Flüssigkeit reduzieren lassen. Abschmecken und das Lorbeerblatt herausnehmen.
8. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Würste darin von allen Seiten braten.

9. Würste mit dem Kraut anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree.

Pro Portion: 530 kcal / 2218 kJ

7 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 37 g Fett