

INHALT

Wissenswertes	1
<i>Geschichte</i>	1
<i>Gesundheit</i>	2
<i>Herstellung</i>	3
<i>Grundrezept: Sauerkraut</i>	3
Frühstück	4
<i>Sauerkraut-Müsli</i>	5
<i>Sauerkraut-Bagel</i>	6
<i>Dinkelbowl mit Sauerkraut</i>	7
<i>Sauerkrautbrot</i>	8
<i>Sauerkraut-Pancakes</i>	9
<i>Sauerkraut-Omelett</i>	10
<i>Rührei mit Sauerkraut</i>	11
Salate	12
<i>Sauerkrautsalat</i>	13
<i>Verstecktes Sauerkraut</i>	14
<i>Rote-Bete-Sauerkraut-Salat</i>	15
<i>Ananas-Sauerkraut-Salat</i>	16
<i>Fenchel-Sauerkraut-Salat</i>	17
<i>Apfel-Sauerkraut-Salat</i>	18
<i>Orangen-Ingwer-Sauerkraut-Salat</i>	19
<i>Schinken-Sauerkraut-Salat</i>	20
<i>Sellerie-Sauerkraut-Salat</i>	21

Suppen	22
<i>Sauerkrautsuppe</i>	23
<i>Sauerkaut-Rahmsuppe mit Brezel-Würfeln</i>	24
<i>Birnen-Sauerkraut-Salat</i>	25
<i>Sauerkraut-Kartoffel-Suppe</i>	26
<i>Paprika-Sauerkraut-Suppe</i>	27
<i>Sauerkrautsuppe mit Forelle</i>	28
 Hauptspeisen mit Fleisch	 29
<i>Sauerkrautauflauf</i>	30
<i>Schupfnudel-Hackfleisch-Auflauf</i>	31
<i>Sauerkraut Asia Style</i>	32
<i>Brot-Schinken-Knödel auf Sauerkraut</i>	33
<i>Rösti-Sauerkraut-Auflauf</i>	34
<i>Sauerkraut mit Eisbein</i>	35
<i>Paprika-Sauerkraut-Cabanossi-Pfanne</i>	36
<i>Blätterteigrolle mit Sauerkraut und Kasseler</i>	37
<i>Sauerkraut-Quiche</i>	38
 Hauptspeisen mit Fisch	 39
<i>Seelachs-Sauerkraut-Auflauf</i>	40
<i>Rahmsauerkraut mit Lachs</i>	41
<i>Lachs mit Kartoffelkruste und Champagnersauerkraut</i>	42
<i>Sauerkrautpancakes mit Saibling</i>	43
<i>Rotbarsch auf Rahmsauerkraut</i>	44
<i>Lachs-Sauerkraut-Roulade</i>	45

Vegetarische Hauptspeisen	46
<i>Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf</i>	47
<i>Sauerkraut-Kumpir</i>	48
<i>Sauerkrautpuffer</i>	49
<i>Sauerkraut-Grünkern-Auflauf</i>	50
<i>Sauerkrautlasagne</i>	51
<i>Linseneintopf mit Sauerkaut-Flädle</i>	52
<i>Krautlaibchen</i>	53
<i>Sauerkrautrösti und karamellierte Schalotten</i>	54
<i>Mediterraner Sauerkrautstrudel</i>	55
<i>Sauerkraut-Süßkartoffel-Romanze</i>	56

Vegane Hauptspeisen	57
<i>Sauerkraut-Curry-Suppe</i>	58
<i>Sauerkraut-Pfanne</i>	59
<i>Vegane Schupfnudeln mit Pilzen und Sauerkraut</i>	60
<i>Sojahack-Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf</i>	61
<i>Krautgulasch</i>	62
<i>Sauerkrautsuppe</i>	63
<i>Tofu-Sauerkraut-Bratlinge</i>	64
<i>Krautspätzle mit Tofu</i>	65

International	66
<i>Borschtsch mit Sauerkraut</i>	67
<i>Kapusnjak</i>	68
<i>Tajine</i>	69
<i>Wiener Krautröllchen</i>	70
<i>Sauerkraut-Soljanka</i>	71
<i>Sauerkraut-Soljanka mit Fisch</i>	72
<i>Szegediner Gulasch</i>	73
<i>Coleslaw</i>	74
<i>Kimchi-Sauerkraut Asia Style</i>	75
<i>Choucroute</i>	76
<i>Bigos</i>	77
<i>Ungarisches Sauerkraut</i>	78
<i>Sarma</i>	79
 Fingerfood/Snacks	 80
<i>Sauerkraut-Brötchen</i>	81
<i>Sauerkrautkuchen</i>	82
<i>Germlaibchen</i>	83
<i>Sauerkraut-Muffins</i>	84
<i>Sauerkrautbällchen</i>	85
<i>Pastrami-Sauerkraut-Sandwich</i>	86
<i>Flammkuchen mit Sauerkraut, Apfel und Blutwurst</i>	87
<i>Sauerkraut-Wraps</i>	88
<i>Lachsrollchen mit Ananas und Sauerkraut</i>	89
<i>Leberkäsbrot mit Sauerkraut</i>	90
<i>Nürnberger Sandwich</i>	91
<i>Krautschnecken</i>	92
<i>Sauerkrautstangen</i>	93
<i>Sauerkrauttaschen</i>	94

Desserts	95
<i>Sauerkraut-Eis</i>	96
<i>Schokoladen-Sauerkraut-Kuchen</i>	97
Getränke	98
<i>Sauerkrautsaft</i>	99
<i>Sauerkraut-Sanddorn-Mix</i>	100
<i>Möhren-Sauerkraut-Drink</i>	101
<i>Quitten-Sauerkraut-Drink</i>	102
<i>Martini mit Sauerkraut</i>	103