

apoday® Rezepte



Sauerkraut mit Kasseler

200 g Kartoffeln
1 Portion Sauerkraut (ca. 130 g)
50 g Ananas
125 g Kasseler
3 EL Milch
Salz
Pfeffer
Muskat

Die Kartoffeln als Salzkartoffeln kochen. Das Sauerkraut nach Packungsanweisung zubereiten, in der Zwischenzeit die Ananas in kleine Stücke schneiden und unter das Sauerkraut heben. Das Kasseler auf das Sauerkraut legen, mitgaren. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln stampfen, Milch zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Püree zusammen mit dem Sauerkraut und dem Kasseler anrichten.

401 kcal (1679 kJ), 33,3 g Eiweiß, 10,3 g Fett, 39,9 Kohlenhydrate