

# Sauerkraut-Muffins



Foto Annette Schartz (nach Aufzeichnungen aus einer LC-Gruppe)

Für 6 Stück:

## **Zutaten:**

*Boden:*

60g gemahlene Mandeln

1 EL Leinsamen gemahlen

1 EL geschrotet

1 Ei vermengen und in den Muffinförmchen als ca. 1 cm dicke Böden bei 160° backen.

*Die Füllung:*

100g Sauerkraut (gut abgetropft oder vom Metzger, das ist meist trockener und leckerer).

2 Eier

1 EL Zucker

70g Schinkenwürfel

70g Reibekäse (oder weniger)

60g Schmand

2 TL Flohsamenschalen

## **Zubereitung:**

*Boden:*

60g Mandeln mit Reibevorsatz zum Fleischwolf mahlen oder im Multi mit Messer zerkleinern.

Leinsamen in Getreidemühle, 1 EL mahlen, 1 EL schroten.

Mandeln, gemahlener und geschroteter Leinsamen und Ei vermengen und in den Muffinförmchen als ca. 1 cm dicke Böden bei 160° backen.

#### *Füllung:*

Zwiebeln in dünne halbe Ringe schneiden (z.B. mit Scheibe von Multizerkleinerer).

Bei mittlerer Temp. dünsten (nur leicht bräunen – dauert etwas. Mit 1 EL (Birken)Zucker karamelisieren. Dann Schinken dazu und bräunen. Vom Herd nehmen.

Schmand, Ei und Sauerkraut unterrühren. Dann Reibekäse und Flohsamenschalen (für die Bindung) unterrühren. Die Füllung auf den Leinsamenböden in der Muffinform verteilen (Förmchen gut füllen und Masse festdrücken). 20 min bei 160°C backen. Am Schluss kurz den Grill an. Dazu passt ein frischer Salat.

---

## Sauerkraut



Rezept und Foto von Sandra Bell

### **Zutaten:**

250g oder 1 Ds. Sauerkraut

Pfeffer

Salz

Mehl oder Speisestärke

1/2 Lorbeerblatt

2 Gewürzkörner (Piment)

1 Zwiebel

Speck mit Schwarte

Durchwachsener Speck oder Bacon

### **Zubereitung:**

Sauerkraut in die Kochschüssel geben und mit Wasser bedecken. Zwiebel groß würfeln und ebenfalls in die Schüssel.

Salz, Pfeffer, Lorbeer, Piment und Speckschwarte (nur die Schwarte) dazu geben.

Das Koch-Rühr-Element einsetzen und die Temperatur auf 120° einstellen.

Den Speck fein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Dann den durchwachsenen Speck (oder Bacon) dazu geben und kross anbraten.

Das ganze jetzt in die Kochschüssel zum Sauerkraut geben.

Die Temperatur auf ca. 90° – 95° reduzieren und etwa 90 Minuten köcheln lassen.

Mehl (man kann auch Speisestärke nehmen) mit etwas Wasser anrühren und in das Sauerkraut geben, es sollte sämig sein. Nochmal kurz aufkochen – fertig.

Abschmecken und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen. Ich streu beim Anrichten immer etwas Paprika-Pulver drüber – das gibt einen tollen Geschmack ☐