

Putenragout Elsässer Art

Sauerkraut (auf französisch choucroute) ist eine bekannte regionale Spezialität im Elsass. Es wird dort vor allem mit verschiedenen Würsten gegessen, aber auch zum Gulasch. Sauerkraut enthält viel Vitamin C und ist reich an Ballaststoffen.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 500 g Sauerkraut
- ▶ 3 Wacholderbeeren
- ▶ 1 Gewürznelke
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 500 g Putenbrustfilet in kleinen Würfeln
- ▶ 1 kleine, rote Zwiebel
- ▶ etwas Olivenöl
- ▶ 2 TL Paprikapulver
- ▶ 1/4 l trockener Weißwein
- ▶ 1/8 l Sahne



Zubereitung:

- ▶ Sauerkraut mit den Wacholderbeeren, der Nelke, etwas Salz und Pfeffer und Wasser (oder wer möchte Weißwein) in einem Topf erhitzen.
- ▶ In einem zweiten Bratentopf das Olivenöl erhitzen.
- ▶ Die Zwiebel fein hacken.
- ▶ Das Fleisch im Öl rundherum anbraten. Die Zwiebel dazu geben.
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit dem Wein ablöschen.
- ▶ In etwa 30 Minuten gar kochen. Die Sahne dazu geben, erneut aufkochen.
- ▶ Das Sauerkraut als Kranz in eine Schüssel geben und das Ragout in der Mitte anrichten.
- ▶ Dazu passen Salzkartoffeln.