

## Tim Mälzer | Bayerisches Kraut süß-sauer

---

### Zutaten für 4 – 6 Personen:

- 800 g Sauerkraut (am besten frisch)
- 3 Zwiebeln
- 1 Apfel (z. B. Elstar)
- 2 EL Olivenöl
- 20 g Flomen (ersatzweise Gänseschmalz)
- 1 – 2 TL Kümmelsaat
- 2 EL Ahornsirup
- 250 ml Quittensaft
- 100 ml Geflügelbrühe
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und 1,5 cm groß würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Äpfel zugeben und kurz mitdünsten. Flomen fein schneiden und untermischen. 2 Minuten dünsten, bis der Flomen geschmolzen ist. Mit Kümmel und Ahornsirup würzen und 2 Minuten bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren.

Abgetropftes Sauerkraut unter die Zwiebeln mischen. Mit Quittensaft und Brühe ablöschen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

*Rezept: Tim Mälzer*

*Quelle: Tim Mälzer kocht! 08.12.2012*