

# Schmorsauerkraut

## Zutaten

1,5kg frisches Sauerkraut  
50g Schweineschmalz  
4 Zwiebeln  
2 Lorbeerblätter  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
4 große Mettwürstchen

## Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden, in einem Topf mit dem Schmalz glasig dünsten. Das Sauerkraut unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit beiden Händen ordentlich ausdrücken.

Ein Drittel des Sauerkrauts nehmen, auseinander pflücken und zusammen mit den Zwiebeln kurz andünsten. Außerdem Sauerkraut mit Salz, Pfeffer und einer ordentlichen Prise Zucker würzen. Dann die Lorbeerblätter hineingeben. Alles miteinander verrühren und nach und nach das restliche Sauerkraut – ebenfalls zerpflückt - dazugeben. Zwischen der Zugabe der einzelnen Sauerkrautportionen immer wieder würzen.

Sauerkraut bei mittlerer Hitze vorsichtig anbraten bis es unten leicht gebräunt ist; umrühren und nochmals anbraten lassen.

Sauerkraut nochmals gut verrühren. Dann den Deckel auflegen und Sauerkraut bei relativ mittlerer Hitze etwa 10 Minuten schmoren. Dann wieder verrühren und weitere 10 Minuten geschlossen schmoren. Wenn die Hitze zu hoch gewesen sein sollte, Wasser angießen, aber so wenig wie möglich, da ansonsten der Schmoreffekt verloren geht.

Nach 20 Minuten müsste das Sauerkraut aromatisch und saftig geschmort sein. Dann die Mettwürstchen in Stücke schneiden und unter das Sauerkraut mengen. Alles heiß werden lassen.

*Tipp: Dazu passt am besten Kartoffelpüree.*

*Das Sauerkraut schmeckt auch mit gebratenem Lachs anstatt Mettwürstchen sehr gut.*

*Den Lachs kann man auch auf dem Sauerkraut dünsten anstatt zu braten.*