



# Sauerkraut mit Ananas und Speck

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🍲 25min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Ananas Stücke aus der Dose	340 g
Speckstreifen	125 g
Sauerkraut	520 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kümmel, ganz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Ananas in ein Sieb abgießen, dabei Saft auffangen.
2. In einem Topf Speck mit Zwiebeln bei mittlerer Stufe ca. 2 Min. anbraten. Sauerkraut zugeben und zusammen ca. 5 Min. erwärmen. Ananas und ca. 100 ml Ananassaft in den Topf geben und zugedeckt ca. 10 Min. schmoren.
3. Sauerkraut mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Kartoffelpüree Grundrezept](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	213 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g