FAKT

Auch wenn Sauerkraut als typisch deutsches Gemüse gilt, aßen die Menschen den gesunden Weißkohl bereits in der Antike.

Sauer macht schlank

MIT DER SAUERKRAUT-DIÄT PURZELN DIE KILOS

Kalorienarme Kraut-Gerichte

Bei Sauerkraut denkt man gewiss nicht zuerst an eine Diät, sondern an deftige und kalorienreiche Gerichte wie Braten oder Haxe. Doch für sich genommen ist das helle Kraut die ideale Zutat, um ein paar Pfunde zu verlieren. **Denn 100 g Sauerkraut hat lediglich 19 Kilokalorien, nur 4 Gramm Kohlenhydrate und gerade einmal 0,1 g Fett.** Wenn man das Gemüse mit den richtigen Beilagen kombiniert, hat „Hüftgold" keine Chance. Weil Sauerkraut zudem ein guter Sattmacher ist, wird man bei dieser Ernährungsweise kaum unter Heißhungerattacken leiden. Wer mithilfe des Krauts ein paar Pfunde abspecken möchte, sollte das Nahrungsmittel zum Hauptbestandteil seiner Mahlzeiten machen. Der Kohl darf dann aber gerne mit viel gedünstetem Gemüse, Kartoffeln sowie magerem Fleisch oder Fisch kombiniert werden. Grundsätzlich gilt dennoch, die Diät nur etwa sieben Tage zu verfolgen.

Das säuerliche Weißkraut bringt nicht nur Vorteile beim Abnehmen mit sich, sondern ist außerdem noch gut für die Gesundheit. Anstelle der ungeliebten Kalorien enthält es nämlich viele Vitamine wie Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt. Zudem beinhaltet es Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium, Calcium, Eisen oder Zink – so kommt es während der Nahrungsumstellung nicht zu Mangelerscheinungen. Außerdem finden sich im Sauerkraut **Isothiocyanate, sekundäre Pflanzenstoffe, die laut Studien das Risiko senken, an Krebs zu erkranken.** Die im Sauerkraut enthaltenen Milchsäurebakterien sorgen außerdem für eine aktive Darmflora. Das Kraut ist also ein wahres Wunder-Gemüse.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de; fotolia/ deagreez

1. Rezept

287 kcal p. Portion

- 2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer
- 6 TL Öl, 1 - 2 Nelken
- ein Lorbeerblatt
- 1 EL Butter, 2 EL Dijonsenf
- 400 g Sauerkraut
- 150 g blaue Weintrauben
- 150 ml Fischfond
- eine Prise Zucker
- 500 g Zanderfilet mit Haut
- 2 EL Saucenbinder (z. B. von Mondamin)
- 100 ml dunkles Bier

Zander mit Sauerkraut

1 Eine Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten. Lorbeerblatt, Nelken und Sauerkraut dazugeben und 15 Minuten dünsten lassen. Mit Gewürzen abschmecken. Die Trauben halbieren und kurz in heißem Öl schwenken.

2 Zweite Zwiebel würfeln und in etwas Butter glasig andünsten. Fischfond und Bier angießen und aufkochen. Saucenbinder einrühren, aufkochen lassen. Mit Senf, Zucker und Gewürzen abschmecken.

3 Zander zunächst auf der Hautseite, dann auf der anderen 1 - 2 Minuten anbraten. Abschmecken, mit Sauerkraut und Sauce servieren.

2. Rezept

306 kcal p. Portion

- 50 g Speck, 1/2 TL Salz
- 3 - 4 EL Pflanzenöl, 3 Eigelb
- 500 g frisches Sauerkraut
- 3 Nelken, 1 Zwiebel
- 1 EL Wacholderbeeren
- ein Lorbeerblatt, 30 g Butter
- 125 ml Weißwein, Muskatnuss
- 1 - 2 EL Fleischbouillon (z. B. von Knorr)
- 600 g Kartoffeln, etwas Mehl
- 1/2 TL getrockneter Majoran
- eine Prise gem. Kümmel

Schupfnudeln mit Kraut

1 Speck in heißem Öl anbraten. Sauerkraut, mit Nelken gespickte Zwiebel, Wacholderbeeren, Kümmel, Lorbeerblatt und Majoran dazugeben. 125 ml Wasser, Wein sowie Bouillon dazugeben und 30 Minuten garen lassen.

2 Kartoffeln kochen, dann durch die Kartoffelpresse geben. Teig mit zwei Eigelb, Mehl, ggf. Salz, Pfeffer sowie Muskat verkneten und zu Schupfnudeln rollen. Wahlweise einen Beutel fertiges Kartoffelpüree (z. B. von Pfanni) für die Schupfnudeln nehmen.

3 Schupfnudeln in etwas Öl anbraten und zum Kraut servieren.

3. Rezept

246 kcal p. Portion

- eine Zwiebel
- eine Möhre
- 600 g Kartoffeln
- eine rote Chilischote
- ein Bund Petersilie
- eine kleine Dose weiße Bohnen
- 150 g Cabanossi
- 800 g Sauerkraut
- eine große oder zwei kleine Dosen geschälte Tomaten
- 1,25 Liter Gemüsebrühe
- 50 g Butter (z. B. von Rama)

Scharfe Sauerkrautsuppe

1 Zwiebel, Kartoffeln und Möhre schälen. Die Zwiebel fein würfeln, die Möhre sowie die Kartoffeln in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Anschließend die Chili waschen, entkernen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Bohnen abtropfen lassen. Die Cabanossi nach Belieben in Scheiben schneiden.

2 Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Möhre, Kartoffeln und Chili darin etwa 5 Minuten andünsten. Sauerkraut, Tomaten und Brühe dazugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Bohnen und Cabanossi dazugeben. Mit Petersilie servieren.