

## Sauerkrautpuffer mit Räucherforelle

12 Stück

### Zutaten - Sauerkrautpuffer:

½ kl. Zwiebel  
100 g Sauerkraut  
250 g Erdäpfel mehlig  
2 KL Maizena  
1 Stk. Eidotter

### Garnitur:

4 Stk. Räucherforellenfilets  
250 g Topfen  
2 EL Kräuter fein gehackt  
Salz, Pfeffer  
1 EL Kren frisch gerissen  
Knoblauchzehe fein gehackt  
6 Stk. Oliven schwarze ohne Kern  
Dillzweige



### Zubereitung:

- Zwiebel schälen, fein hacken
- Sauerkraut gut ausdrücken und mehrmals durchschneiden
- Erdäpfel schälen, grob raspeln, in einem Küchentuch gut ausdrücken
- Zwiebel, Kraut, Erdäpfel, Maizena und Dotter gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Aus der Masse 12 Laibchen formen, in wenig Öl beidseitig knusprig braten. Laibchen aus der Pfanne heben, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
- Räucherforellenfilets enthäuten und entgräten und in 12 gleich große Stücke schneiden.
- Topfen mit den Kräutern verrühren, mit Salz, Pfeffer, Kren, Knoblauch würzen.
- Kräutertopfen auf Sauerkrautpuffer dressieren, mit Forellenfilets belegen, mit Oliven und Dillzweigen garnieren.

## *Sauerkraut -ein wraites Superfood!*

Durch den Verzehr von Sauerkraut schützten sich schon die Seefahrer vor Mangelkrankungen wie beispielsweise Skorbut.

Das beliebte Wintergemüse ist ballaststoffreich, kalorienarm und enthält zudem jede Menge Vitamin C, K, Folsäure und Kalzium.

Sauerkraut ist das einzige Gemüse das Vitamin B12 enthält und ist somit ein besonderes Lebensmittel für Vegetarier. Die Milchsäurebakterien wirken als natürliches Probiotikum, sie sorgen für eine gute Verdauung und beugen Verstopfungen vor. Dank der enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wird dem Sauerkraut zudem eine tumorvorbeugende Wirkung nachgesagt.

Das beliebte Wintergemüse sollte bevorzugt frisch verzehrt werden, da einige Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe hitzeempfindlich sind.