Gnagi auf Apfel-Sauerkraut

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 30 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1.2 kg	Gnagi (Wädli, Schnörrli und Züngli) vom Schweizer Schwein
500 g	Suppengemüse (Lauch, Rüebli, Sellerie, Zwiebel)
4	Gewürznelken
4	Lorbeerblätter
1 TL	schwarze Pfefferkörner
400 g	Äpfel
2	Zwiebeln
4 EL	Butter
400 g	Sauerkraut
5 Zweige	Thymian
2.5 dl	Weisswein
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
600 g	festkochende Kartoffeln
1 Bund	Schnittlauch
	Senf zum Servieren

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

668	kcal
57 g	Eiweiss
40 g	Kohlenhydrate
25 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Kein Stress

Bei Schweinehalter Chappuis leben die Tiere möglichst stressfrei.

Zubereitung

1. Gemüse rüsten und in grobe Stücke schneiden. Schweinswädli, Schnörrli und Züngli sowie Gemüse in eine Pfanne geben und mit Wasser auffüllen, bis alles gerade bedeckt ist. Die Hälfte der Nelken und Lorbeerblätter sowie die Pfefferkörner ebenfalls beifügen. Alles langsam aufkochen und den entstehenden Schaum regelmässig abschöpfen. Das Fleisch 2–2½ Stunden weich kochen.

2 Äpfel waschen, nach Belieben schälen und mit einer groben Küchenreibe (Röstiraffel) raffeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen. Äpfel und Zwiebeln darin andünsten. Sauerkraut, Weisswein sowie restliche Nelken, Lorbeer und Thymian (ganz) beifügen. Das Apfelkraut zugedeckt ca. 45 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Die Kartoffeln in Salzwasser oder im Dampf weich kochen.

3 Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen und den Schnittlauch beifügen. Kartoffeln abgiessen und die Schnittlauchbutter darüber geben.

4 Das Fleisch aus dem Sud heben. Das Züngli schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Schnörrli in grobe Stücke teilen. Das Wädli vom Knochen lösen. Sauerkraut (Lorbeer und Thymian vorher entfernen) auf eine Platte geben und das Fleisch darauf anrichten. Mit Kartoffeln und Senf servieren.