


Gnagi auf Apfel-Sauerkraut



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 2 h 30 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 1.2 kg** Gnagi (Wädli, Schnörkli 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, Schnörkli 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 Schnörkli 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.