

Informationen zur Sendung vom 16.01.2026

Sauerkrautpastetchen auf Kartoffelpüree

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Personen

Sauerkraut

500 g rohes Sauerkraut
 100 g geräucherter Bauchspeck,
 Kochschinken oder Räuchertofu
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 5 Wacholderbeeren
 1 Lorbeerblatt
 ⅓ Teelöffel Kümmel
 ½ l Gemüsebrühe oder Wasser
 1 – 2 TL Kartoffelstärke
 Schmalz, Öl oder Butter zum Anbraten
 Prise Zucker
 Salz

Teig

1 Rolle Blätterteig
 1 Eigelb

Kartoffelpüree

750 g Kartoffeln (mehlige Sorte)
 Ca. 150 ml Milch
 100 g Butter
 Muskat
 Salz

Außerdem

150 g Feldsalat

Zubereitung

Für das Sauerkraut die Zwiebel und den Knoblauch in Würfel teilen und in Butter anschwitzen. Je nach Wahl Speck, Schinken oder Räuchertofu nun mitbraten. Das Sauerkraut zugeben, mit Brühe oder Wasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer, einem Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Kümmel würzen. Circa 25 Minuten sanft garen lassen. Wenn das Kraut gar ist, die Kartoffelstärke in etwas Wasser anrühren und den Sud damit abbinden. Noch einmal kurz aufkochen, dann zum Abkühlen zur Seite stellen.

Für die Pastetchen den Blätterteig ausrollen und in acht Stücke teilen. Jeweils einen dicken Klecks Sauerkraut in der Mitte platzieren, den Teig zusammenschlagen und die Ränder andrücken (siehe Video). Mit Eigelb einpinseln und bei 180 Grad Umluft circa 25 Minuten backen.

Die Kartoffeln schälen, halbieren, salzen und eine halbe Stunde vor dem Essen aufsetzen. Die Milch erwärmen. Die Kartoffeln abschütten und kurz ausdampfen lassen. Die Butter zugeben, etwas Milch angießen und beides unter die Kartoffeln stampfen. Noch einmal Milch nachgießen, mit Muskat würzen und wieder stampfen. Zuletzt das Püree mit einem Schneebesen kurz aufrühren, damit es locker wird.

Anrichten

Die Pastetchen auf Kartoffelpüree servieren und mit Feldsalat garnieren.

Informationen zur Sendung vom 16.01.2026

Sauerkrautpastetchen auf Kartoffelpüree

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

1 Rolle Blätterteig zu 0,95 Euro; ein Bio-Ei zu 0,40 Euro; 500 g Sauerkraut zu 1,00 Euro; 100 g durchwachsener Bauchspeck zu 1,50 Euro; 1 Zwiebel zu 0,15 Euro; 1 Knoblauchzehe zu 0,05 Euro; Gewürze wie Lorbeerblatt, Kümmel, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Zucker, Salz, Muskat und Pfeffer zu 0,20 Euro; Kartoffelstärke zu 0,05 Euro; Schmalz oder Butter zum Anbraten zu 0,40 Euro; 750 g Kartoffeln zu 1,00 Euro; 150 ml Milch zu 0,25 Euro; 70 g Butter zu 0,70 Euro; 150 g Feldsalat zu 1,50 Euro.

Pro Portion circa 2,03 Euro.

Mit echtem Butterblätterteig, der kein Palmöl enthält, kostet die Portion circa 2,30 Euro.

Sauerkraut als Superfood

Frisches Sauerkraut zeichnet sich durch wertvolle Milchsäurebakterien aus. Erhitzen behindert die Aktivität dieser Bakterien. Deshalb etwas mehr Sauerkraut kaufen, in ein Glas füllen und täglich roh verzehren. Wenn das rohe Sauerkraut zu sauer schmeckt, kann man es vor dem Kochen in ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abspülen. Sauerkraut kann man auch gut vorkochen. Gleich die doppelte Menge zubereiten und anschließend für eine weitere Mahlzeit einfrieren.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!