

Olivenöl

Sauerkraut mit Ananas

Zubereitung 25 min

Schwierigkeit leicht

Zutaten für 4 Portionen

1 kleine Ananas

800 g Sauerkraut

2 TL Sonnenblumenöl

Die Ananas schälen, längs achteln, vom harten Strunk befreien und quer in kleine Stücke schneiden. Das Sauerkraut klein schneiden. Das Öl erhitzen. Das Sauerkraut dazugeben und darin bei schwacher Hitze unter Rühren anschwitzen.

Die Ananaswürfel zugeben, 200 ml Wasser angießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Rezept von Eat Smarter