

Berner Platte mit Sauerkraut und Dörrbohnen

Plat bernois, choucroute et haricots secs



ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- ½ Zwiebel, fein gehackt
- Schweizer Rapsöl
- 1 dl Apfelsaft
- 500 g Sauerkraut, gekocht und mehrere Wacholder Beeren
- ½ Zwiebel, grob gehackt
- 200 g getrocknete Bohnen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht
- 5 Stängel Bohnenkraut, zusammengeschnürt
- 3 dl Gemüsebouillon
- 1 Saucisson, 300g geräucherter Speck, 1 Rippli à 500g

ZUBEREITUNG

Sauerkraut: Die fein gehackte Zwiebel in Öl glasig dünsten. Mit Apfelsaft ablöschen. Das Sauerkraut begeben und 10 Min. köcheln lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. **Bohnen:** Zwiebel in Öl glasig dünsten. Die abgeschütteten Bohnen mit der Bouillon begeben. Bohnenkraut und Fleisch auf die Bohnen legen. Wurst mit einem Messer einstechen. Zugedeckt 45 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf Flüssigkeit dazugeben. Bohnenkraut entfernen, Fleisch in Portionen geschnitten mit Bohnen und Sauerkraut anrichten. Dazu Senf servieren.

Asiatischer Sauerrüben-Salat

Salade asiatique à la compote aux raves



ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN ALS VORSPEISE ODER BEILAGE:

- 500g Sauerrüben (roh)
- 1 Frühlingszwiebel in Streifen geschnitten
- ½ rote Peperoni, in Streifen geschnitten
- 6 EL Sojasauce
- 6 EL Sesamöl
- ½ Chilischote, fein gehackt
- 4 EL geröstete Erdnüsse, grob gehackt
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Sauerrüben ca. 30 Minuten kochen. Mit den restlichen Zutaten gut mischen und abschmecken. Den Salat auf kleinen Tellern oder Schälchen anrichten und mit gehackten Erdnüssen, Sprossen oder Blüten garnieren.

Tip: Um die Vorbereitungszeit zu verkürzen, kann man auch gekochte Sauerrüben verwenden.

INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES COMME ENTRÉE OU GARNITURE :

- 500 g de compote aux raves (cruées)
- 1 oignon de printemps coupé en lamelles
- ½ poivron rouge coupé en lamelles
- 6 cs de sauce de soja
- 6 cs d'huile de sésame
- ½ piment rouge, finement haché
- 4 cs de cacahouètes grillées, hachées grossièrement
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Faire cuire la compote aux raves pendant environ 30 minutes. Bien mélanger avec les autres ingrédients et assaisonner. Disposer la salade sur de petites assiettes ou dans de petites coupes et décorer avec les cacahouètes hachées, des jeunes pousses ou des fleurs.

Conseil : Pour raccourcir le temps de préparation, on peut aussi utiliser de la compote aux raves cuites.

Quelle / Source: Philippe Berthoud

Quelle / Source: Philippe Berthoud

*Gegen Kohldampf
ist ein Kraut gewachsen.
Plus qu'une simple
garniture.*



Schweiz. Natürlich.

Sauerkraut-Kartoffel-Gratin Gratin de choucroute et de pommes de terre

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
1 OFENFESTE FORM VON 2 L INHALT

- Butter für die Form
- 500 g gekochtes Sauerkraut
- 800 g in der Schale gekochte Kartoffeln, geschält, 2-3 Stück in Spalten geschnitten, Rest geräfelt
- 360 g saurer Halbrahm
- 4 EL Milch
- 2 EL scharfer Senf
- 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 3-4 EL Sbrinz, gerieben

ZUBEREITUNG

Sauerkraut und geräfelte Kartoffeln mischen. In die ausgebutterte Ofenform geben. Mit den Kartoffelspalten belegen. Halbrahm, Milch, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, darüber giesen. Mit dem Sbrinz bestreuen. In der Mitte des auf 200° C vorgeheizten Ofens 30-40 Minuten gratinieren.

Tipp: Als Variante kann man auch Sauerrüben oder ein Sauerkraut-Sauerrüben-Mix verwenden.



Quelle: www.swissmilk.ch/rezepte • Source: www.swissmilk.ch/recettes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES
1 MOULE À GRATIN DE 2 L

- beurre pour le moule
- 500 g de choucroute cuite
- 800 g de pommes de terre cuites en robe des champs, pelées, 2-3 coupées en tranches, le reste râpé
- 360 g de demi-crème acidulée
- 4 cs de lait
- 2 cs de moutarde forte
- 1 cc de sel, poivre du moulin
- 3-4 cs de sbrinz râpé

PRÉPARATION

Mélanger la choucroute et les pommes de terre râpées. Mettre dans le moule préalablement beurré. Disposer les pommes de terre en tranches. Mélanger la demi-crème, le lait et la moutarde, verser par-dessus. Saler, poivrer, parsemer de sbrinz. Gratiner 30-40 minutes au milieu du four préchauffé à 200° C.

Suggestion: La variante raves ou choucroute-raves mélangées peut également être utilisée.

Gebratener Zander auf Rahmsauerkraut Filets de sandre grillés sur lit de choucroute à la crème

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g gekochtes Sauerkraut
- 0,5 dl Bouillon
- 3-4 EL Preiselbeeren oder Cranberries (frisch oder getrocknet)
- 1,5 dl Vollrahm
- Salz, weisser Pfeffer
- 4 Zanderfilets
- ½ TL Salz, etwas Pfeffer
- Mehl, Rapsöl

ZUBEREITUNG

Sauerkraut mit Saft in Pfanne erhitzen. In Sieb atropfen und 1 dl auffangen, beiseite stellen. Saft und Bouillon aufkochen, auf die Hälfte einkochen. Preiselbeeren dazugeben, 4 Minuten weiterköcheln lassen. Rahm dazugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zander würzen, im Mehl wenden. Auf der Hautseite knusprig anbraten, kurz wenden und fertig braten. Sauerkraut auf Teller anrichten, mit Rahmsauce übergossen, Zander darauf anrichten.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g de choucroute cuite
- 0,5 dl de bouillon
- 3 à 4 cs d'airelles rouges ou de canneberges (fraîches ou séchées)
- 1,5 dl de crème entière
- Sel, poivre blanc
- 4 filets de sandre
- ½ cc de sel, un peu de poivre
- Farine, huile de colza

PRÉPARATION

Faire chauffer la choucroute dans une poêle, l'égoutter dans une passoire et prélever 1 dl de jus. Faire bouillir le jus et le bouillon et laisser réduire de moitié. Ajouter les airelles rouges et laisser mijoter pendant 4 minutes. Ajouter la crème, faire bouillir et assaisonner avec du sel et du poivre. Assaisonner les filets de sandre et les tourner dans la farine. Les faire griller jusqu'à ce que la peau soit croustillante, les tourner et faire griller l'autre côté. Disposer la choucroute sur les assiettes, verser la sauce à la crème dessus et y déposer les filets de sandre.



Quelle: www.gemuese.ch/rezepte • Source: www.legume.ch/recettes

WENIG KALORIEN.
VIEL GESCHMACK.

Sauerkraut und Sauerrüben schmecken nicht nur ausgezeichnet, sie sind auch sehr gesund. Mit einer normalen Portion (200 g) wird bereits der halbe Tagesbedarf an Vitamin C abgedeckt. 100 g Sauerkraut enthalten 17 kcal. Sauerkraut macht nicht nur als Beilage eine gute Figur. Lassen Sie sich von unseren abwechslungsreichen Rezepten überraschen und inspirieren. Wir wünschen Ihnen schon jetzt einen guten Appetit. Schweizer Sauerkraut und Sauerrüben werden nach den strengen Anforderungen von SUISSE GARANTIE angebaut. So haben Sie die Gewissheit, dass das Produkt in der Schweiz angebaut und verarbeitet wurde.

Tipps und Rezepte:

www.schweizer-sauerkraut.ch
www.gemuese.ch/rezepte

Rezepte zum Nachkochen:

www.gemuesetv.ch

Zentrum Schweizer Sauerkraut und Sauerrüben

c/o Verband Schweizer Gemüseproduzenten
Belpstrasse 26 · 3007 Bern
info@gemuese.ch
www.gemuese.ch
www.schweizer-sauerkraut.ch

PAUVRE EN CALORIES.
RICHE EN GOÛT.

La choucroute et la compote aux raves ne sont pas seulement bonnes, mais aussi très saines. Une portion normale de 200 g permet en effet de couvrir la moitié des besoins quotidiens de l'organisme en vitamine C. 100 g ne contiennent en effet que 17 kcal. Savez-vous que la choucroute peut sortir très agréablement du rôle d'accompagnement dans lequel on se borne trop souvent à la cantonner? Laissez-vous donc surprendre par la fantaisie de nos recettes. Nous vous souhaitons par conséquent un bon appétit. La choucroute suisse est produite selon les exigences strictes de SUISSE GARANTIE. Vous avez ainsi la certitude que ce produit a été cultivé et transformé en Suisse.

Conseils et recettes :

www.choucroute-suisse.ch
www.legume.ch/recettes

Pour réaliser des recettes :

www.télélegume.ch



Suisse. Naturellement.