

Sauerkraut à la Till für 4-6 Personen (Till 風の Sauerkraut 4 - 6 人前)

Zutaten (材料):

1 Kopf Weißkohl キャベツ 1 個
100 g Speck 豚のバラ肉 100 g
2 große Zwiebeln 大きめの玉ネギ 2 個
1 großer Apfel 大きめのリンゴ 1 個
50 g Rosinen 干しぶどう 50 g
200 cc trockener Weißwein 白ワイン (辛口) 200 cc
Fleisch- oder Gemüsebrühe ブイヨン
Gewürze: Salz, Pfeffer, Kümmel, 6 Stück Wacholder, 10 Stück Nelken, 4 Lorbeerblätter
香辛料: 塩、コショウ、キャラウェイ、ビャクシン 6 個、クローブ 10 個、ローリエの葉 4 枚
eventuell etwas Weinessig ワインビネガー 必要に応じて少々
etwas Öl zum Anbraten 炒めるための油

Zubereitung (作り方):

1. Den Kohl in ganz feine, ca. 10 cm lange Streifen schneiden.
キャベツを細かく、10 cm くらいの長さの細切りにする。
2. Speck fein würfeln, Zwiebel in halbe Ringe schneiden.
バラ肉を小さなさいの目に切る。玉ネギは半分に切り、スライスする。
3. Apfel schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
リンゴの皮をむき、薄切りにする。
4. In einem großen Kochtopf langsam Öl erhitzen, Speck anschmoren, Zwiebeln glasig schmoren.
大きな鍋にゆっくりと油を熱し、バラ肉をゆっくりと炒める。玉ねぎも透明になるまで炒める。
5. Kohl (1.), Rosinen und Gewürze in 4. in den großen Kochtopf dazugeben. Alles mischen. Mit dem Wein und etwas Brühe auffüllen. Oben die Apfelscheiben gleichmäßig auflegen.
1 で細切りにしたキャベツ、干しぶどうと香辛料を 4 の鍋に加えまぜる。白ワインとブイヨンを少々加える。一番上にリンゴの薄切りを均等にのせる。
6. Feuer klein stellen, Deckel schließen. Nach und nach Brühe nachfüllen. Das Sauerkraut darf nicht am Boden anbrennen! (1-2 Stunden kochen, bis die Äpfel verschwunden sind und der Kohl weich ist).
時々ブイヨンを加えながら、1、2 時間 (リンゴが溶けてなくなり、キャベツが柔らかくなるまで) 蓋をして弱火で炊き続ける。底でキャベツが焦げ付かないように注意する!
7. Nach 1-2 Stunden sind die Äpfel verschwunden und der Kohl ist weich. Umrühren. Falls das Sauerkraut nicht sauer genug ist, mit Essig säuern.
1、2 時間後にリンゴが溶けてなくなり、キャベツが柔らかくなったら、一度まぜる。もし酸味が足らなければ、ワインビネガーで調整する。
8. Man kann das Sauerkraut nun essen, aber viel besser schmeckt es, wenn man es erst am nächsten Tag aufwärmt und isst. Guten Appetit!
Sauerkraut はすぐにも食べられるが、次の日まで置いておき温めなおして食べた方が美味しい。召し上がれ!