

## Christian Henze Krautspätzle mit Apfelmus

Mittwoch, 8. November 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche

### Zutaten:

Für das Sauerkraut:

1	Zwiebel
1 EL	Schweineschmalz (alternativ Butterschmalz)
500 g	frisches Sauerkraut
1/2 TL	Kümmelsamen
1 EL	Zucker
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 ml	trockener Weißwein
400 ml	Wasser
1 TL	Speisestärke

Für die Spätzle:

250 g	Weizenmehl (Type 405)
4	Eier
etwas	Salz
2 EL	Butter

Für das Apfelmus:

3	säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
150 ml	trockener Weißwein (ersatzweise Wasser)
2 EL	Zucker
1	Zimtstange
1	Bio-Zitrone

### Zubereitung:

1. Für das Kraut die Zwiebel schälen und fein schneiden.
2. Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die geschnittene Zwiebel darin farblos anschwitzen.
3. Das Sauerkraut, Kümmelsamen und Zucker zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein und Wasser hinzugießen, alles aufkochen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten sanft köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier mit ½ TL Salz hineingeben, mit einem Kochlöffel vermengen und etwa 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und leicht Blasen wirft. Dann den Teig 10 Minuten ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit für das Apfelmus die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
6. In einem Topf Weißwein mit Zucker und der Zimtstange aufkochen.
7. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit dem Sparschäler die Schale der Zitrone abschälen.
8. Zitronenschale mit den Äpfeln zugeben, den Deckel aufsetzen und etwa 15 Minuten weich dünsten.
9. Für das Sauerkraut die Speisestärke mit 1–2 EL kaltem Wasser glattrühren, zum Binden unter das Sauerkraut rühren und einmal aufkochen lassen.
10. Für die Spätzle reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.



11. Den Spätzle Teig portionsweise mit dem Spätzlehobel in das kochende Wasser hobeln, kurz aufkochen, mit einem Schaumlöffel herausheben und nur kurz abtropfen lassen – nicht mit kaltem Wasser abschrecken!

12. In einer großen Pfanne die Butter aufschäumen lassen. Die tropfnassen, heißen Spätzle darin 1–2 Minuten anbraten. Sauerkaut dazugeben, durchschwenken und abschmecken.

13. Zitronenschale und Zimtstange aus dem Apfelmus entfernen und die Äpfel zu feinem Mus zerstampfen.

14. Die Krautspätzle und Apfelmus anrichten und servieren.

Pro Portion: 610 kcal/ 2560 kJ

81 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 19 g Fett