

## Schwäbische Wurst-Knöpfele mit Apfel-Sauerkraut



### 1000 Möglichkeiten, ein Ziel...

In seinem Blog über schwäbische Wurstknöpfele ([stuttgartcooking](#)) schreibt Johannes einleitend folgende Zeilen:

"Gestern hatte ich 1000 Gedanken im Kopf wie ich mein Sauerkraut heute zubereite. Eigentlich sollte es eine leichte Variante werden, mit Birne und Joghurt. Es ist nichts daraus geworden...

Weil, es war mir nach deftig. Der Plan waren dann die Wurst-Knöpfele mit dieser Kraut-Variante zu kombinieren. Noch etwas zum Sauerkraut. Die Inhaltsstoffe wie Vitamine etc. sind enorm. Eine wirkliche Vitaminbombe. Aber, durch zu langes kochen verliert das Kraut alle seine gesunden Inhaltsstoffe. Deswegen versuche ich mein Sauerkraut, so gut es geht, mit einer kurzen Kochzeit zuzubereiten. 20 Minuten bis eine halbe Stunde, das reicht mir. Gelingt mir natürlich nicht immer, wenn ein Stück Fleisch im Kraut gekocht wird....naja....dann köchelt es eben mal locker 1-1/2 Stunden vor sich hin. Aber, ich bevorzuge bei Sauerkraut meistens die kurze Kochzeit-Variante. Jeder nach seinem Gusto"

Hier die Rezeptur für Johannes "**Schwäbische Wurst-Knöpfele mit Apfel-Sauerkraut**":

### Zutaten

für 4 Personen

- 400 g Mehl
- 4 Eier
- Schuss Wasser

- 350-400 g gerauchte Schinkenwurst, in ganz kleine Würfel geschnitten
- 2 Zwiebeln, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 70 g kleine Würfel vom Weißbrot
- 1 kleiner Bund Blattpetersilie, fein gehackt
- 40 g Butterschmalz
- Prise Muskat
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Milch zum einweichen der Weißbrotwürfel
- Außerdem: 1 kleinere Zwiebel, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- Etwas Butterschmalz zum Anschwitzen der Zwiebelwürfel

### **Zutaten für das Apfel-Sauerkraut**

- Ca. 700 g Sauerkraut (handelsübliche Dose geht zum Beispiel auch)
- 1 großer Apfel
- 1 große Zwiebel, geschält und in Würfel geschnitten
- 1-2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 1/4 Liter Apfelsaft
- 1/4 Liter Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung**

#### **Wurstknöpfe**

Aus Mehl, Eiern, Wasser, Salz und einer Prise Muskat wie gewohnt einen nicht zu dicken Spätzle-Teig herstellen. In einer heißen Pfanne mit Butterschmalz die Zwiebelwürfel zusammen mit den Schinkenwurst-Würfeln anschwitzen, zum Schluss die gehackte Petersilie hinzufügen, dann diese Masse erkalten lassen. Anschließend die Weißbrotwürfel in etwas Milch tränken, ca. 5 Minuten ziehen lassen, ausdrücken und zur Wurst-Spätzle-Masse hinzufügen.

Das Wurst-Zwiebel-Petersilien-Gemisch jetzt ebenso zur Wurst-Spätzle-Masse geben und alles zusammen mit Salz und Pfeffer aus der Mühle rezent abschmecken.

Den fertigen Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann mit zwei Teelöffeln einzelne Wurstknöpfe formen und diese im siedenden Salzwasser kochen lassen. Am besten vorher eine Probe machen und bei Bedarf nochmals nachwürzen. Schwimmen die Knöpfe obenauf, noch ca. 1-2 Minuten ziehen lassen, dann aus dem Wasser nehmen.

In einer heißen Pfanne mit Butterschmalz die fertigen Wurst-Knöpfe von allen Seiten mit den Zwiebelwürfeln anbraten.

#### **Apfel-Sauerkraut**

Das Sauerkraut etwas unter fließendem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Wer es gerne so richtig sauer mag lässt diesen Schritt weg.

Dann in einer heißen Pfanne mit Rapsöl die Zwiebelwürfel anschwitzen.

Anschließend das abgetropfte Sauerkraut hinzufügen, die Lorbeerblätter sowie die Wacholderbeeren einlegen und mit dem Apfelsaft sowie der Gemüsebrühe aufgießen. Gut vermengen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen.

In den letzten 5 Minuten der Kochzeit die Apfelstücke untermengen. Mit Salz sowie Pfeffer aus der Mühle würzen.

