

# Sauerkraut ist das Beste für jede Generation



**La choucroute** est ce qu'il y a  
de meilleur pour toutes les générations

Überraschende Rezepte  
Recettes surprenantes



Schweiz. Natürlich.

# Herzlich willkommen Bienvenue

Grüezi! Mein Name ist Chrigi. Das Beste für jede Generation, schreibe ich vollmundig auf die Titelseite. Ganz richtig: Sauerkraut und Sauerrüben sind im Winter wichtige einheimische Vitamin-C-Lieferanten und ebenfalls reich an Folsäure und Vitamin K. **Geniessen Sie leckeres Sauerkraut und verwöhnen Sie dabei Ihren Körper.**

Bonjour! Je m'appelle Chrigi. Ce qu'il y a de meilleur pour toutes les générations, je l'écris sur la page de couverture. La choucroute et la compote aux raves sont, en hiver, d'importantes sources domestiques de vitamine C, elles sont également riches en acide folique et en vitamine K. **Régalez-vous d'une délicieuse choucroute tout en prenant soin de votre corps.**

- 4 Sauerkraut Wellness Rolls
- 8 Hörnligratin mit Sauerrüben
- 10 Pouletbrust im Sauerkrautblättermantel
- 12 Grosis Apéroschnecken
- 14 Linsen-Sauerkraut-Eintopf
- 16 Sauerrüben-Spätzli
- 18 Sauerkraut-Rösti mit Raclette-Käse überbacken

- Rouleaux Wellness à la choucroute 4
- Gratin de cornettes et compote aux raves 8
- Blanc de poulet et choucroute 10  
en pâte feuilletée
- Escargots apéritifs 12  
de Bonne-Maman
- Ragoût de lentilles et 14  
choucroute
- Spätzli et compote 16  
aux raves
- Rösti de choucroute 18  
gratiné au fromage  
à raclette



# Chez familie Brülisauer

Ich bin Mami von zwei Jungs, die Tochter einer passionierten Köchin und die Schwester eines Spitzenkochs. Wir sind die Familie Brülisauer mit Wurzeln im Kanton Appenzell und im Toggenburg, leben aber im Zürcher Oberland. **Als Familienprojekt haben wir sieben Sauerkraut-Rezepte gekocht**, fotografiert und möchten Sie damit glücklich machen.



Die meisten Rezepte funktionieren auch ohne Fleisch als vegetarisches Gericht!



La plupart des recettes se font également parfaitement bien en plat végétarien sans viande!







Sauerkraut

# Wellness Rolls

à la choucroute

# Wellness Rolls

Gemüse in dünne Stäbchen schneiden, Tofu portionieren. Tofu mit wenig Sojasauce marinieren, nach Belieben würzen, anbraten – kühlen stellen. Ricepaper in kaltes Wasser tauchen, flach auslegen. Sauerkraut, Gemüse und Tofu in der Mitte des Blattes kompakt anrichten. Mayonnaise und Wasabi mischen, auf Gemüse auftragen. Die Seiten des Ricepapers einschlagen und vorwärts zu einer kompakten Rolle einrollen.

Sauce (zum Tunken): Fein gehackte Chili mit Sojasauce und Sesam mischen.

**Serviertipp von Formel-1-Koch (Sauberteam) Stefan Brülisauer:** «Unbedingt die Rollen aufschneiden, das wirkt dekorativ und frisch.»

**Conseil de présentation du chef de Formule 1 (Sauberteam), Stefan Brülisauer:** «Couper les rouleaux pour les présenter ouverts, c'est décoratif et frais.»

Couper les légumes et le tofu en fins bâtonnets. Faire mariner le tofu avec un peu de sauce soja, assaisonner selon votre goût, faire frire – mettre au frais. Tremper le papier de riz dans l'eau froide, étendre à plat. Disposer la choucroute, les légumes et le tofu en tas compact au centre de la feuille. Mélanger la mayonnaise et le wasabi, appliquer sur les légumes. Replier les côtés du papier de riz et rouler devant vous en un rouleau serré.

Sauce (pour le trempage): mélanger le piment finement haché avec la sauce soja et les graines de sésame.





### Für 8 Rollen (Apéro)

- 8 Stk.** Ricepaper
- 120 g** rohes Sauerkraut
- 80 g** Gurke
- 80 g** Rüebli
- 80 g** Frühlingszwiebeln
- 80 g** Tofu (alternativ Kartoffeln, weichgekocht)
- 60 g** Mayonnaise
- 20 g** Wasabipaste
- Sauce :
- 50 ml** Sojasauce
- 1** Chilischote, fein geschnitten
- 20 g** Sesam

### Pour 8 rouleaux (apéritif)

- 8 pcs** papier de riz
- 120 g** choucroute crue
- 80 g** concombre
- 80 g** carottes
- 80 g** oignons de printemps
- 80 g** tofu (ou pommes de terre bouillies)
- 60 g** mayonnaise
- 20 g** pâte de wasabi
- Sauce :
- 50 ml** sauce soja
- 1** piment, coupé finement
- 20 g** sésame



# Hörnligratin mit Sauerrüben



## Für 4 Personen

- 300 g Hörnli
- 400 g gekochte Sauerrüben (od. Sauerkraut)
- 100 g Zwiebeln
- 200 g buntes Gemüse
- 1 EL Öl
- 100 g Sauerrahm
- Kräutersalz, Salz, Pfeffer
- 200 g Bio-Äpfel
- 100 g Rahm
- 1 Ei
- Reibkäse
- Öl für die Auflaufform

## Pour 4 personnes

- 300 g cornettes
- 400 g raves cuites (ou de choucroute)
- 100 g oignons
- 200 g mélange de légumes
- 1 cs huile
- 100 g crème aigre
- sel aux herbes, sel, poivre
- 200 g pommes bio
- 100 g crème fraîche
- 1 œuf
- fromage râpé
- huile pour le plat de cuisson





# Gratin de cornettes et compote aux raves

Backofen auf 200° C vorheizen. Hörnli in Salzwasser bissfest kochen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Äpfel waschen, vierteln, von den Kernen befreien und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und Gemüse darin andünsten. Apfelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Sauerrüben dazugeben und den Topfinhalt zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. durchziehen lassen.

Rahm, Sauerrahm und Ei verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Hörnli in ein Sieb abgiessen, abtropfen lassen und anschliessend abwechselnd mit dem Apfelkraut, Gemüse und Käse in eine gefettete Auflaufform schichten. Auflauf mit dem Guss übergiessen und im heissen Backofen (Mitte) 20-30 Min. backen, bis der Guss gestockt ist. Den fertigen Hörnligratin aus dem Ofen nehmen, auf vier vorgewärmte Teller verteilen und servieren.

Préchauffer le four à 200 °C. Cuire les cornettes dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Eplucher les oignons et légumes et les émincer finement. Laver les pommes, les couper en quatre, retirer les pépins et détailler grossièrement en dés. Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir les oignons. Ajouter les dés de pomme et faire revenir brièvement. Ajouter les raves, couvrir et laisser infuser 5 minutes à feu doux.

Mélanger la crème fraîche, la crème aigre et l'œuf et assaisonner avec du sel aux herbes et du poivre. Verser les cornettes dans une passoire, les égoutter puis superposer en alternance avec les dés de pomme, légumes et fromage dans un plat graissé allant au four. Verser la sauce et cuire à four chaud (au milieu) pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que la sauce soit figée. En fin de cuisson, sortir le gratin de cornettes du four, répartir sur quatre assiettes préchauffées et servir.



# Pouletbrust im Sauerkraut- Blätterteigmantel

Blanc de poulet et  
choucroute en pâte  
feuilletée



#### Für 4 Personen

- 400 g** Blätterteig rechteckig
- 500 g** gekochtes (Wein-)Sauerkraut
- 3 EL** Crème fraîche
- 3** Eigelbe (1 zum Bestreichen)
- 3 EL** feingeschnittener Schnittlauch
- 2 EL** Pflanzenöl
- 2** Pouletbrüste ohne Haut
- Salz, Pfeffer
- Mehl zum Ausrollen des Teiges

Sauerkraut auf ein Sieb schütten, abtropfen lassen, gut ausdrücken und in eine Schüssel füllen. Die Crème fraîche mit den Eigelben und dem Schnittlauch verrühren und unter das Kraut heben. Dann das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pouletbrüste mit

Salz und Pfeffer würzen. Das Pouletfleisch von allen Seiten in der Pfanne anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 220° C vorheizen. Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 Rechtecken von je 20 x 30 cm Grösse ausrollen. Die Hälfte des Sauerkrautes auf die Mitte der Teigplatten geben und auf die Grösse der Pouletbrüste verteilen. Je eine Brust darauf setzen und das restliche Kraut darüber verteilen. Die Teigränder darüber schlagen und mit Eigelb verkleben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Blätterteigkissen mit den überlappenden Rändern nach unten darauf setzen, die Oberfläche ebenfalls bestreichen und nach Belieben mit Teigresten verzieren. Im Ofen 25 bis 30 Minuten backen. Die gebackenen Pouletbrüste in Tranchen schneiden.

#### Pour 4 personnes

- 400 g** pâte feuilletée rectangulaire
- 500 g** de choucroute (au vin) cuite
- 3 cs** crème fraîche
- 3** jaunes d'œuf (1 pour dorer)
- 3 cs** ciboulette finement hachée
- 2 cs** huile végétale
- 2** blancs de poulet sans peau
- sel, poivre
- farine pour étaler la pâte

Verser la choucroute dans une passoire, égoutter, bien essorer et verser dans un saladier. Mélanger la crème fraîche avec les jaunes d'œufs et la ciboulette et incorporer au chou. Puis faire chauffer l'huile végétale dans une poêle, saler et poivrer les blancs

de poulet. Faire revenir la viande sur toutes ses faces dans la poêle, retirer et laisser refroidir. Préchauffer le four à 220 °C. Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte feuilletée en 2 rectangles de 20 x 30 cm chacun. Placer la moitié de la choucroute au milieu de la pâte et étaler sur une longueur de blanc de poulet. Mettre un blanc sur chacun et répartir le reste de la choucroute dessus. Rabattre les bords de la pâte par-dessus et coller avec du jaune d'œuf. Tapiser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé, y placer les coussinets de pâte feuilletée, bords repliés en dessous, badigeonner également le dessus et décorer à volonté avec les restes de pâte. Cuire au four pendant 25 à 30 minutes. En fin de cuisson, couper les blancs de poulet en tranches.

# Grosis Apéroschnecken

## Escargots apéritifs de Bonne-Maman

### Ergibt 40 Schnecken

- 1 Blätterteig 25 x 42 cm
- 250 g** gekocht. Sauerkraut (Saft gut ausgedrückt)
- ½ Becher Sauerrahm
- 1 Peperoni
- 150 g** Schinken- oder Speckwürfeli
- Kräuterbutter (oder Cantadu)
- Salz, Pfeffer, evt. Reibkäse

Kräuterbutter auf ausgewallten Blätterteig streichen. Sauerkraut, Sauerrahm, gewürfelte Peperoni und Fleischwürfeli mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, evt. Reibkäse dazugeben. Auf Teig verteilen, einrollen. 30 Minuten ins Gefrierfach, danach in 1 cm dicke Streifen schneiden. Bei 200° C für 35 Minuten backen.

### Pour 40 escargots

- 1 pâte feuilletée 25 x 42 cm
- 250 g** de choucroute cuite (bien exprimé)
- ½ tasse de crème aigre
- 1 poivron
- 150 g** jambon ou lard en dés
- beurre aux herbes (ou cantadu)
- sel, poivre, evt. fromage râpé

Étaler le beurre aux herbes sur la pâte feuilletée déroulée. Mélanger la choucroute, la crème aigre, les poivrons coupés en dés et les dés de viande, poivrer, saler, ajouter éventuellement le fromage râpé. Étaler sur la pâte, rouler. 30 minutes au congélateur, puis découper en lamelles de 1 cm d'épaisseur. Enfourner à 200 °C pendant 35 minutes.





Funktioniert auch ohne Fleisch als vegetarisches Gericht.  
Fonctionne aussi sans viande comme plat végétarien.

# Linsen- Sauerkraut-Eintopf



# Ragoût de lentilles et choucroute

## Für 4 Personen

<b>450 g</b>	gekochtes Sauerkraut
<b>50 g</b>	Butter
<b>100 g</b>	Cashew-Kerne
<b>320 g</b>	Linzen
<b>5 EL</b>	Peterli
<b>1 Msp</b>	Pfeffer aus der Mühle
<b>1 TL</b>	Salz
<b>200 g</b>	Sauerrahm
<b>60 g</b>	Cranberries
<b>200 g</b>	Süsskartoffelwürfeli (geschält)
<b>200 g</b>	Federkohl
<b>400 g</b>	Hackfleisch-Bällchen

Linzen und Süsskartoffeln separat im siedenden Wasser weichkochen, anschliessend in einem Sieb abtropfen lassen. Cashews in einer Bratpfanne goldbraun rösten, Cranberries dazugeben und für Garnitur bereitstellen. Federkohl mit Sauerkraut in einer Pfanne mit Butter andünsten. Linzen und Süsskartoffeln dazugeben, alles untereinander mischen. Peterli dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hackfleischbällchen anbraten, anrichten und zu guter Letzt mit Sauerrahm garnieren.



Funktioniert auch ohne Fleisch als vegetarisches Gericht.

## Pour 4 personnes

<b>450 g</b>	choucroute cuite
<b>50 g</b>	beurre
<b>100 g</b>	noix de cajou
<b>320 g</b>	lentilles
<b>5 cs</b>	persil
<b>1 pdc</b>	poivre du moulin
<b>1 cc</b>	sel
<b>200 g</b>	crème aigre
<b>60 g</b>	canneberges
<b>200 g</b>	cubes de patate douce pelées
<b>200 g</b>	chou frisé
<b>400 g</b>	boulettes de viande hachée

Cuire les lentilles et les patates douces séparément dans de l'eau frémissante jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter dans une passoire. Faire dorer les noix de cajou dans une poêle, ajouter les cranberries et réserver pour la garniture. Faire revenir le chou frisé avec la choucroute dans une poêle avec du beurre. Ajouter les lentilles et les patates douces, mélanger le tout. Ajouter le persil, saler et poivrer. Faire frire les boulettes de viande hachée, dresser et terminer en garnissant de crème aigre.



Fonctionne aussi sans viande comme plat végétarien.

# Sauerrüben-Spätzli

## Spätzli et compote aux raves

### Für 4 Personen

<b>500 g</b>	Spätzli
<b>500 g</b>	gekochte Sauerrüben (oder Sauerkraut)
<b>60 g</b>	Karotten
<b>60 g</b>	Sellerie
<b>60 g</b>	Lauch
<b>60 g</b>	Gartenerbsen
<b>120 g</b>	Schinken- oder Speckwürfel
<b>120 g</b>	rezepter Käse, gerieben
<b>20 g</b>	Butter
<b>4 dl</b>	Milch
<b>2 dl</b>	Rahm

Karotten, Lauch und Sellerie rüsten und in feine Würfel schneiden. Butter in einer grossen Pfanne zergehen lassen. Schinkenwürfel und Gemüse leicht anziehen und anschliessend die Gartenerbsen und die Sauerrüben dazumischen und mitdünsten. Die Spätzli begeben und untereinander rühren. Milch und Rahm begeben und unter ständigem Rühren kochen lassen. Geriebenen Käse begeben und zergehen lassen. Erst am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit Schnittlauch garnieren.

### Pour 4 personnes

<b>500 g</b>	spätzli
<b>500 g</b>	compote aux raves cuite (ou de choucroute)
<b>60 g</b>	carottes
<b>60 g</b>	céleri
<b>60 g</b>	poireau
<b>60 g</b>	petits pois
<b>120 g</b>	jambon ou lard en dés
<b>120 g</b>	fromage jeune, râpé
<b>20 g</b>	beurre
<b>4 dl</b>	lait
<b>2 dl</b>	crème

Préparer les carottes, le poireau et le céleri et les couper en cubes. Faire fondre le beurre dans une casserole suffisamment grande. Frirer légèrement les cubes de jambon puis ajouter les légumes, les petits pois et la compote aux raves, faire revenir. Ajouter les spätzli et bien mélanger. Ajouter le lait et la crème et cuire à feux doux sans cesser de remuer. Ajouter le fromage râpé et laisser fondre. Saler et poivrer tout à la fin. Garnir de ciboulette à votre goût.



**Tipp von Formel-1-Koch (Sauber-Team) Stefan Brütisauer:** «Lassen Sie die Fleischwürfel weg. Das Menü schmeckt vegetarisch genauso gut!»

**Conseil de service du chef de Formule 1 (équipe Sauber) Stefan Brütisauer :** «Oubliez les cubes de viande. Le menu est tout aussi bon en version végétarienne!»



# Sauerkraut-Rösti mit Raclette-Käse überbacken

## Rösti de choucroute gratiné au fromage à raclette

Für 4 Personen

- 750 g** Kartoffeln (grosse hartkochend, geschält)
- 2** Karotten geschält
- 500 g** gekochtes Sauerkraut  
Eier nach Belieben (für Spiegelei)
- 4** Scheiben Raclette-Käse

Pour 4 personnes

- 750 g** pommes de terre (groses, fermes à la cuisson, pelées)
- 2** carottes pelées
- 500 g** choucroute cuite  
œufs à volonté (pour les œufs au plat)
- 4** tranches de fromage à raclette



Die rohen Kartoffeln und die Karotte rafeln und mit etwas Rapsöl und 3 EL Wasser in der Pfanne braten bis sie goldig werden. Das Sauerkraut abtropfen lassen, zur Rösti dazugeben und untermischen. Die Röstmischung in eine Ofenform füllen. Käse darüber verteilen. Alles im Ofen 10 Minuten braun werden lassen. Mit Spiegelei servieren.



Râper les pommes de terre et les carottes crues et les faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile de colza et 3 cuillères à soupe d'eau. Égoutter la choucroute, ajouter au rösti et mélanger. Verser le mélange de rösti dans un plat allant au four. Étaler du fromage dessus. Faire dorer le tout au four pendant 10 minutes. Faire frire l'œuf au plat puis le placer sur le dessus.



# Brülisauers wünschen **en Guete!**

## Les Brülisauer vous souhaitent **Bon appétit!**

**Zentrum Schweizer Sauerkraut und Sauerrüben**  
c/o Verband Schweizer Gemüseproduzenten  
Belpstrasse 26 · 3001 Bern  
info@gemuese.ch

Tipps und weitere Rezepte:  
**[schweizer-sauerkraut.ch](http://schweizer-sauerkraut.ch)**  
Astuces et autres recettes:  
**[choucroute-suisse.ch](http://choucroute-suisse.ch)**



**Suisse. Naturellement.**