

Saftplätzli an Apfel- Sauerkraut

leicht

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Schmoren im Ofen: ca. 1½ Std.

1 Esslöffel Butter

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Esslöffel Zucker

500 g rohes Sauerkraut

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

4 dünne Rindsplätzli

(z. B. Eckstück, je ca. 120 g),
längs halbiert, flach geklopft

1 Teelöffel Salz

wenig **Pfeffer**

8 Tranchen Bratspeck

2 rotschalige Äpfel,
in Schnitzen

1 dl Fleischbouillon

1 dl Vollrahm

1. Butter in einem Bratopf warm werden lassen, Zwiebel und Zucker ca. 3 Min. andämpfen, Sauerkraut begeben, würzen.

2. Plätzli würzen, mit je einer Specktranche umwickeln, mit den Apfelschnitzen in das Sauerkraut drücken. Bouillon und Rahm dazugiessen.

Schmoren im Ofen: zugedeckt ca. 1½ Std. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passen: Salzkartoffeln.

Dampfgartipp: Saftplätzli ohne Bouillon zubereiten. Nach Erreichen der Temperatur von 100 Grad ca. 1 Std. in ungelochter Schale dampfgaren.

Pro Person: 20 g Fett, 33 g Eiweiss,
19 g Kohlenhydrate, 1593 kJ (381 kcal)

