

# Low Carb Sauerkraut mit Würstchen und Kurkuma Zwiebeln

## Nährwerte:

Pro Portion **300 g** errechnen sich folgende Nährwerte:

**Kalorien:** 384 kcal

**Eiweiß:** 24,5 g

**Fett:** 21,9 g

**Kohlenhydrate:** **4,0 g**

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Schwierigkeit:** leicht

**Portionen:** 3

## Zutaten :

400 g – Weinsauerkraut (beim Kauf auf einen geringen KH-Wert achten)

200 g – Nürnberger Würstchen Original

150 g- Zwiebeln (2 Stück etwa)

150 g – gewürfelter Speck / Schinken

2 EL Rapsöl

2 Lorbeerblätter

5 Wachholderbeeren

2 TL Kurkuma (gemahlen)

Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

Das Sauerkraut muss ein wenig einkochen, deshalb bereitest du es zuerst zu. Würfe dazu eine halbe Zwiebel und dünste diese in einem Topf mit einem EL Öl an. Wenn sie glasig sind kommen die Speckwürfel, Lorbeerblätter und Wachholderbeeren dazu. Brate diese kurz mit an und gib dann das Sauerkraut dazu. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Deckel aufsetzen. Auf niedriger Stufe solange köcheln lassen, bis alles andere fertig ist. Schneide die restlichen Zwiebeln in Scheiben und brate sie in einer Pfanne mit etwas Öl und Kurkuma an, bis sie weich sind. Dann brätst du in einer anderen Pfanne die Würstchen, bis diese gar sind und Farbe angenommen haben. Alles zusammen servieren.

*Guten  
Appetit*

