

Apfelsauerkraut



**400 Gramm frisches Sauerkraut
2 Äpfel
1 - 2 Zwiebeln
Einige Walnüsse**

**2 Teelöffel Ghee oder Kokosöl
Wasser oder Apfelsaft naturtrüb**

Gewürze:

**1/4 Teelöffel Kümmel ganz oder
gem. Pfeffer und Piment
gemahlen**

1 - 2 Lorbeerblätter

2 Nelken

Kräuter:

Thymian frisch oder getrocknet

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Ghee (geklärte Butter) oder Kokosöl in einem großen Topf erwärmen. Zwiebelwürfel, Lorbeerblatt und Gewürze hinzufügen, gut umrühren, etwas Wasser oder Apfelsaft hinzufügen. Deckel schließen und das Kraut 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, schälen und in Würfel schneiden, mit etwas Thymian zum Kraut hinzufügen und umrühren, 5 Minuten auf kleiner Flamme weiterkochen. Walnusshälften hinzufügen, Lorbeerblätter und Nelken entfernen.

Dazu passt [Kräuterbrot](#).

Ayurveda Kochrezepte von Kirsten Kindel finden Sie im Rezeptarchiv:
www.ayurveda-praxis-k.de/rezepte.html

www.ayurveda-praxis-k.de