

Osttiroler Bauernkraut

Ein Rezept, das auch heute noch gerne gekocht wird, ist das Osttiroler Bauernkraut. Vor allem im Herbst und Winter gegessen, schmeckt das gehaltvolle Gericht. Mit einem selbst gebackenen Brot kann man das Bauernkraut auch als Hauptspeise servieren.

- Vorbereitungszeit: 20 Minuten
- Garzeit: 15 Minuten
- Gesamtzeit: 35 Minuten
- Portionen/Menge: 4 Portionen

Zutaten Osttiroler Bauernkraut

- 1 Krautkopf (1 bis 1,5 kg)
- ca. 300 g Bauchspeck
- ca. 200 g Zwiebeln
- 2 große Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel braunen Rohrzucker
- 3 Lorbeerblätter
- Kümmel, Salz und Pfeffer
- Etwas Essig
- Ca. 200 ml Gemüsebrühe

Zubereitung Osttiroler Bauernkraut

Das Kraut und den Bauchspeck in Streifen schneiden – Zwiebel und Knoblauch klein würfeln. Zuerst wird der Speck ausgelassen (Speck wird so lange in der Pfanne gebraten, bis das Fett ausgetreten und der Speck schön knusprig ist). Die Grammeln, so heißen die knusprigen Speckstücke, herausnehmen und beiseitestellen.

Im ausgelassenen Fett wird die Zwiebel angedünstet, mit Zucker bestreut und kurz karamellisiert. Anschließend das gehobelte Kraut dazugeben und kurz mit anrösten.

Knoblauch und Gewürze dazugeben – mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 bis 15 Minuten fertig dünsten lassen. Zum Schluss mit einem Schuss Essig abschmecken und die Speckstreifen unterheben.

Selbst gebackenes Bauernbrot passt hervorragend dazu! Mahlzeit und gutes Gelingen!

Tipps der Köchin

- Wer das Gericht gerne vegetarisch kochen möchte, verzichtet einfach auf den Bauchspeck. Allerdings verleiht der Speck dem Kraut den guten, rauchigen Geschmack.
- Man muss sich nicht zwingend an die Mengenangaben halten, das Gericht gelingt immer.
- Wer das gedünstete Bauernkraut lieber bissfest mag, reduziert die Kochzeit. Für ein weiches Kraut verhält es sich umgekehrt. Das ist Geschmackssache.
- Besonders gut schmeckt das Kraut zu einem Schweinsbraten.
- Die Gemüsebrühe kann auch durch ein Glas Weißwein ersetzt werden.