

# Hier und heute



## **Sauerkrautsüppchen mit Hähnchenspießen**

Sauerkraut wird auch Powerkraut genannt und ist kalorienarm. Olaf Baumeister macht ein stärkendes, wärmendes Süppchen draus – mit Orangen-Hähnchenspießen und glasierten Weintrauben.

### **Das Rezept**

von Olaf Baumeister für vier kleine Portionen

#### **Zutaten für das Sauerkrautsüppchen**

- 200 g Sauerkraut
- 3 Schalotten
- 2 EL Butter
- 1 TL Stärke
- 100 ml Weißwein
- 300 ml Brühe
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss
- 2 EL fein geschnittener Schnittlauch

#### **Zubereitung**

Die Schalotten fein würfeln und in etwas Butter glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Die Brühe dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit der Stärke leicht binden. Das Sauerkraut ausdrücken, in grobe Streifen schneiden und dazugeben. Die Butter beifügen und noch einmal aufkochen. Den Schnittlauch dazugeben und alles noch heiß servieren.

#### **Zutaten für die karamellisierten Weintrauben**

- 200 g Weintrauben, halbiert und entkernt oder kernlos
- 30 g Zucker
- 200 ml Rosé
- 1 kleines Stück Sternanis
- 1 kleines Stück Zimtrinde
- 1 kleines Stück Vanille
- 1 Kardamomkapsel, angedrückt
- 1 TL Maisstärke zum Binden
- Saft und Schale von ¼ Bio-Zitrone

#### **Zubereitung**

Den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren, die Gewürze dazugeben und alles mit dem Wein ablöschen. Den Zitronensaft und Schale beifügen. Alles mit der Stärke leicht binden und die Weintrauben dazugeben. Einmal aufkochen und von der Hitze nehmen. Wer mag, kann die Weintrauben warm servieren. Sie schmecken aber auch kalt hervorragend.

#### **Zutaten für die gebratenen Orangenhähnchen-Spieße**

- 1 Hähnchenbrust à 180 g
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Pflanzenöl zum Braten
- 1 Msp. Chili
- Fein geriebene Schale einer Bio Orange

# Hier und heute



- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt und mit etwas Salz zu Mus zerquetscht

## **Zubereitung**

Hähnchenbrust in grobe Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer, Orangenschale, Chili und Knoblauch würzen. Auf zwei kleine Spieße ziehen und in einer Pfanne von beiden Seiten kräftig anbraten. Bei niedriger Temperatur vier Minuten ziehen lassen und noch heiß mit der Suppe servieren.