

Mulgikapsad - Sauerkraut-Eintopf mit Gerste

Sauerkrautgerichte sind sehr beliebt in ganz Estland. Das Mulgikapsad ist ursprünglich ein regionales Gericht aus Südestland, genauer aus Mulgimaa, so heißt der südliche Teil von Viljandimaa. Im 19. Jahrhundert wurde es den Bauern erlaubt, eigenes Land zu erwerben. So kam es, dass die reichen Bauern aus Mulgimaa überall in Estland Land kauften und dorthin migrierten. Die traditionelle Küche der Leute aus Mulgi verbreitete sich somit überall im Land, und viele estnische Gerichte führen das Wort Mulgi im Namen.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Sauerkraut
- 500 g Schweinefleisch oder Salzfleisch
- 150 g geräucherter Speck
- 150 g Graupen
- Brühe oder Wasser
- eine Zwiebel
- Salz
- Zucker



Zubereitung:

Den Speck und die fettigen Stücke des Fleisches unter das Sauerkraut mischen. Nun das Fleisch abwechselnd mit der Sauerkraut-Speck-Mischung in einem Kochtopf oder Schmortopf in Schichten legen.

Gewaschene Graupen über das Sauerkraut geben.

So viel Wasser zugeben, bis die Graupen überschwemmt sind.

Alle Zutaten aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 45-60 Minuten kochen, bis alle Zutaten gar sind. Dann mischen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Fleisch in Scheiben schneiden, mit Sauerkraut und Gerste auf einer großen Platte anrichten.

Tipp: Besonders gut schmeckt Mulgikapsad mit Salzkartoffeln.