

Herbst-Rezept



Sauerkrautsuppe

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit ca. 45 Minuten



Zutaten:

- 1 Paket Bio-Sauerkraut, ca. 500 g
- 2 Gemüsezwiebeln, ca. 500 g
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Vollrohr-Zucker
- 750 g Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 8 Wacholderbeeren
- 400 g Kartoffeln
- 100 ml Sahne
- 1 rote Paprikaschote
- Salz, Pfeffer, Kümmel
- Kräuter, z. B. Schnittlauch, Liebstöckel, Petersilie
- 4 Scheiben Bauernbrot

Zubereitung:

Gemüsezwiebeln schälen, waschen, kleinschneiden und im Öl hell anbräunen. Sauerkraut und Zucker dazugeben und goldbraun anbraten. Ab und zu rühren. Mit Wasser bedecken und mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Rund 30 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Separat garen und zur Sauerkrautsuppe geben. Kurz vor dem Servieren die Sahne zur Suppe geben und nicht mehr kochen lassen.

Die Paprika putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Kräuter ebenfalls klein schneiden und die Suppe in Schalen mit Bauernbrot servieren.

Tipp:

Die Sauerkrautsuppe eignet sich nicht nur als Eintopf, sondern ist eine ideale Vorsuppe im Herbst.



Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Agnes Groschke-Faruß
Mai 2021