Sauerkrautsuppe mit Kartoffeln

Mit oder ohne Schinkenstreifen ein Genuss: Günstig & einfach nachzukochen

☆☆☆☆☆ Noch keine Bewertungen - gib die erste ab!

VORBEREITUNGSZEIT	ZUBEREITUNGSZEIT	GESAMTZEIT
15 Min.	30 Min.	45 Min.

GERICHT	KÜCHE	PORTIONEN	CALORIES
Abendessen, Mittagessen, Suppen, Suppenküche	Alpenküche, Deutsche Küche, klassische Küche, Traditionelle Küche	4 Portionen	325 kcal

ZUTATEN

- 150 g mildes Weinsauerkraut
- 120 g magere Schinkenstreifen davon 40 g fürs Topping
- 1 kleine Kartoffel ca. 100 g, geschält und gewürfelt
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 1 Karotte fein gewürfelt
- 2 EL Rapsöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Hafersahne oder normale Sahne
- ½ TL Kümmel nach Geschmack
- 4 Wacholderbeeren leicht zerdrückt
- 2 Lorbeerblätter
- Salz & Pfeffer
- 1 Schuss Agavendicksaft
- Frische Petersilie zum Garnieren

ANLEITUNGEN

1. Schinkenstreifen in Öl leicht anrösten
2. Karotten und Zwiebeln zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten, zwischendurch umrühren
3. Kartoffelwürfel und Sauerkraut zugeben und unter Rühren etwa 3 Minuten mitbraten

4. Mit der Brühe aufgießen
5. Kümmel, Wacholderbeeren und Lorbeer zugeben
6. Etwa 25 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist
7. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren entfernen
8. Hafersahne einrühren und die Suppe grob oder fein pürieren, je nach Wunsch
9. Die zweite Portion Schinkenstreifen in einer beschichteten Pfanne ohne Öl knusprig anrösten
10. Suppe mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals kurz erhitzen
11. Mit frischer Petersilie und den knusprigen Schinkenstreifen servieren

NÄHRWERTE

Calories: 325kcal