

Super Kohl – super cool !

Feuriger Sauerkrauteintopf

DAS WIRD GEBRAUCHT:

Zutaten:

4 mittelgr. Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Sauerkraut
2 El Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
Salz u. Pfeffer
2 El Tomatenmark
1 El italien. Kräuter
1 El Paprika edelsüß
n. B. Paprika rosenscharf
2 Paprikaschoten geschnitten
1 D. Kidneybohnen od. Kichererbsen
n. B. Tabasco u. Creme fraiche

EIN REZEPT VON:

Christina Martin

AUS:

Römersberg

TIPPS:

SO GEHT'S:

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und klein würfeln, die Zwiebeln in feine Streifen schneiden und den Knoblauch ebenfalls klein schneiden oder pressen. Das Sauerkraut in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, so wie der Eintopf nicht zu sauer.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Nach ca. 2 Minuten den Knoblauch zugeben und weiter dünsten. Dann die Kartoffelwürfel und das Sauerkraut hinzufügen und die Gemüsebrühe angießen. Die Brühe mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark, ital. Kräutern und Paprikapulver herzhaft würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die klein geschnittenen Paprikaschoten hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln. Dann die Kidneybohnen oder Kichererbsen hinzufügen und den Eintopf mit Tabasco od. anderen Chiliprodukten nach Belieben verschärfen. Nochmals 5 Minuten ziehen lassen und dann mit 1 El. Schmand servieren.