

SAUERKRAUT-TOPF

geschrieben von Karin Knorr | 20. Januar 2013



Für alle, die gern Sauerkraut essen, habe ich hier eine recht schnelle Variante ausprobiert. Mit seinem hohen Vitamingehalt (besonders Vitamin C) stärkt es gerade jetzt im Winter unser Immunsystem. Eine große Rolle für unser Immunsystem spielt der Darm. Um diesen zu stärken bietet das Sauerkraut viele Ballaststoffe und eine probiotische Wirkung. Ein Grund mehr, öfter Sauerkraut zu essen.

Zutaten für 2 Personen

1 kleine Zwiebel
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 Dose Pizzatomen (400g)
250 g Sauerkraut inkl. Saft (ich nehme es entweder frisch oder aus der Tüte)
Pfeffer, Paprika, Cayenpfeffer
Öl zum Andünsten, etwas Gemüsebrühe zum Ablöschen

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls die Paprikaschoten. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten, wenn sie glasig sind mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Dann die restlichen Zutaten dazu geben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Dieses Sauerkraut könntet ihr zum Beispiel einfach zu einer Scheibe Brot essen oder zu Kartoffeln und Bratwurst oder oder...

Tipp: Sauerkraut passt gut in eine Gewichtsreduktion. Ich habe heute dem Sauerkraut eine Möhre zugefügt und statt Dosentomen meine Tomatensoße verwendet.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Sauerkrautsuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr