

# Sauerkrautsuppe

geschrieben von Karin Knorr | 4. März 2012



Sauerkraut ist ein ideales Wintergemüse. Neben vielen Vitaminen hat das Sauerkraut Milchsäurebakterien zu bieten. Diese sind in jeder Hinsicht gesundheitsfördernd. Ihre probiotische Wirkung stabilisieren unsere Darmflora. Sauerkraut passt gut in die basische Ernährung. Außerdem ist Sauerkraut in vielen Varianten zuzubereiten und lecker.

## **Zutaten für 4 Personen:**

500 g Sauerkraut  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Kartoffel  
1 Apfel  
500 g Brühe  
Schmand  
1 TL Senf  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Honig  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Kümmel

## **Zubereitung:**

Die Zwiebel, den Knoblauch sowie den Apfel und die Kartoffel in kleine Würfel schneiden. In Olivenöl zirka 3 Minuten andünsten. Wer mag kann dieses mit einem Schuss Apfelsaft ablöschen. Jetzt das Sauerkraut, die Gewürze, den Senf, das Tomatenmark und die Brühe hinzufügen und alles etwa 20-25 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Mit Honig abschmecken, pürieren und mit Schmand servieren.

**Tipp:** Die Suppe ist in dieser beschriebenen Variante sehr sämig. Ihr könnt diese mit etwas Apfelsaft oder Weißwein aufpeppen. Für Liebhaber der herzhaften Küche geben Schinkenwürfel oder Mettwurstchen dieser Suppe eine besondere Note.

**Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:** [Piroggen mit Sauerkrautfüllung](#), [Sauerkrauttopf](#)

Ich wünsche euch wie immer guten Appetit

eure Karin Knorr