

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

Sauerkrautsuppe

geschrieben von Karin Knorr | 20. Januar 2013



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