



Kartoffel-Sauerkraut-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

Für die Kartoffel-Sauerkraut-Suppe

- 280 g Kartoffeln, festkochend - schälen und in 8-mm-Würfel schneiden
- 200 g Sauerkraut, roh - auspressen und grob hacken
- 120 g Karotten - schälen und in 8-mm-Würfel schneiden
- 80 g rote Zwiebeln - fein würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 ½ EL Yaconsirup
- 1 Lorbeerblatt
- 1/3 TL Kümmelpulver
- 2 Msp. Muskatnusspulver
- 2 EL fein geschnittener Schnittlauch
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

1 EL Erdnussöl in einem Topf erhitzen und die Karotten zusammen mit Zwiebeln und Kümmel ca. 3 Min. leicht anbraten. Dann die Kartoffeln dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen lassen; dabei mit Tamari, Muskat, Salz und Pfeffer würzen und das Lorbeerblatt dazugeben. Dann die Hitze reduzieren und die Suppe ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Nach 10 Min. eine Pfanne mit 1 EL Erdnussöl erhitzen und das Sauerkraut ca. 5 Min. braten. Dann das Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen, Sauerkraut und Yacon in die Suppe geben und 1 Min. mitköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffel-Sauerkraut-Suppe auf 4 Schalen verteilen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit

foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 252 kcal
- Kohlenhydrate: 23 g
- Eiweiss: 5 g
- Fett: 15 g