

Kartoffelsuppe mit Sauerkraut

Zutaten für 4 Portionen

Für die Suppe

- 400 g Sauerkraut
- 400 g mehlig Kartoffeln - in kleine Würfel schneiden
- 1 grosse Zwiebel - fein würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1,1 Liter Gemüsebrühe (hefefrei)
- 2-3 EL Sonnenblumenöl
- 150-200 ml Soja Dream oder Hafersahne
- 1 EL Kümmelsamen (oder 1/2 EL Kümmel)
- Muskatnuss
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Schnittlauch - in feine Ringe schneiden

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten

Die Hälfte des Öls in einen breiten Topf geben und die Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann die Kartoffelstücke zugeben und darin anbraten.

Mit einem Liter Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit das Sauerkraut in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abwaschen.

Das restliche Öl in einem separaten Topf erwärmen und die restlichen Zwiebeln zusammen mit den Kümmelsamen darin andünsten.

Dann das Sauerkraut dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Mit der übrig gebliebenen Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten.

Zwischenzeitlich die weich gegarten Kartoffeln vom Herd nehmen und cremig pürieren.

Soja Dream (oder Hafersahne) unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zum Schluss das Sauerkraut unterheben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

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



Link zum Rezept

<https://zdg.de/kartoffelsuppe-mit-sauerkraut.html>