

Sauerkrautsuppe mit weißen Bohnen



Zutaten für 4 Erwachsenen-Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Stange Stangensellerie
- 1 Möhre
- 250g Kartoffeln
- 150g Räuchertofu
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 TL Salz
- 50g Gerstengraupen
- 300g Sauerkraut
- 300g gekochte weiße Bohnen
- Salz, Pfeffer

Schwierigkeitsgrad



Sauerkrautsuppe mit weißen Bohnen

Zubereitung

- Zwiebeln und Sellerie klein schneiden, Möhre in grobe Stücke schneiden und Kartoffeln würfeln
- Räuchertofu würfeln und mit etwas Öl in einer Pfanne kross anbraten (ca. 7 min), dann beiseite stellen
- Öl in einen großen Topf geben, Zwiebel und Sellerie ca. 3 min unter Rühren anschwitzen
- Möhrenstücke, Kartoffeln, Tomatenmark und Lorbeerblätter dazu geben und weitere 3-4min anrösten
- Mit 1 Liter Gemüsebrühe ablöschen, Sauerkraut und Gerstengraupen dazu geben und mit Salz würzen
- 20 Minuten köcheln lassen, 5min vor Ende die Bohnen und den Tofu hinzufügen

Tipp

- Statt Gerstengraupen kann auch anderes, schnell garendes Getreide verwendet werden, wie z.B. „Dinkelreis“
- Die Suppe kann gut mit schnellen Grünkohl-Chips aus der Pfanne garniert werden. Dazu mundgerechte Stücke Grünkohl (gut abgetrocknet) in ½ EL in einer Pfanne knusprig braten. Salz erst zum Schluss dazu geben.

Diese Rezept stammt von dem Foodblog "Eat this!" von Nadine Horn & Jörg Mayer

- eat-this.org