

Deftiger, wärmender Sauerkrauteintopf



Sauerkraut steckt voller Vitamin C und anderer toller Inhaltsstoffe, die unser Immunsystem stärken. Wir zeigen ein tolles Rezept für einen deftigen, herrlich wärmenden Eintopf - genau das Richtige für eine kalte Jahreszeit.

Zutaten für ca. 4 Personen

Zutaten für den Sauerkrauteintopf:

2	Gemüsezwiebeln
500 g	festkochende Kartoffeln
500 g	Sauerkraut
400 g	gegarter Kasseler-Nacken
2 EL	Schweineschmalz
1 EL	Paprikapulver
1 ½	Liter Gemüsebrühe
2 Stangen	Lauch
2	Lorbeerblätter
5	Wacholderbeeren
½ TL	Kümmel
1 Bund	Petersilie
150 g	Schmand
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

- 1.** Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In einem großen Topf das Schmalz erhitzen und die Zwiebelstreifen darin anbraten.
- 2.** Währenddessen die Kartoffeln schälen. Diese und das Kasseler dann in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden und zur Seite stellen.
- 3.** Sauerkraut und Paprikapulver mit in den Topf zu den Zwiebel geben und ebenfalls anbraten.
- 4.** Nun die Gemüsebrühe und Gewürze dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles aufkochen und jetzt die Kartoffel- und Kasseler-Würfel hinzufügen.
- 5.** Den Eintopf für etwa 40 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Enden der Lauchstangen abschneiden, Lauch halbieren, gründlich waschen und in etwa einen Zentimeter breite Streifen schneiden. Nach Ablauf der 40 Minuten den Lauch hinzufügen und den Eintopf nochmal für zehn Minuten köcheln lassen.
- 6.** Den Eintopf nun nochmals abschmecken und mit gehackter Petersilie und einem Esslöffel Schmand servieren.



TIPP: Frisches Sauerkraut bekommt man auch beim Metzger, in Bioläden, auf Bauernmärkte und in ausgewählten Supermärkten.