

Sauerkrautsuppe

Zutaten | 6 Portionen

2 EL	Öl
500 g	Gehacktes vom Rind
1	Zwiebel
80 g	Tomatenmark
1	rote Paprika
150 g	Kartoffeln
500 g	Sauerkraut
1 L	Gemüsebrühe
1 EL	Butter
	Pfeffer, Salz
150 g	Schmand

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Öl in einem Bräter erhitzen und das Rinderhack darin anbraten.
- Zwiebel putzen, in Würfel schneiden, dazu geben und kurz mitbraten.
- Paprika und Kartoffeln waschen, putzen, beides in Würfel schneiden und ebenfalls zum dem Hackfleisch in den Bräter geben.
- Sauerkraut abtropfen lassen, auf einem Schneidebrett in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, in den Bräter geben und zusammen mit dem Hackfleisch und mit dem Gemüse kurz mit dünsten.
- Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Sauerkrautsuppe mit einem Esslöffel Butter abbinden.
- Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern mit einem Esslöffel Schmand anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 435 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
404 kcal	30,6	8,9 g	20,3 g	99,2 mg