

Rezept

Paprika-Sauerkraut-Topf mit weißen Bohnen

Ein Rezept von Paprika-Sauerkraut-Topf mit weißen Bohnen, am 19.04.2024

Zutaten

| | |
|--|---|
| 400 g gemischte Paprikaschoten | 1 Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Dose Sauerkraut (425 ml) |
| 4 EL neutrales Pflanzenöl | 1 Lorbeerblatt |
| 1 TL Kümmelsamen | 2 TL edelsüßes Paprikapulver |
| 1 l Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant) | 1 Dose weiße Riesenbohnen (850 ml) |
| 100 g Räuchertofu | Salz |
| Pfeffer | 100 g Schmand |
| 4 Stängel Petersilie | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und würfeln. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Das Sauerkraut in ein Sieb geben, trocken ausdrücken und grob zerschneiden.
2. Im Suppentopf das Öl erhitzen und die Zwiebel und das Sauerkraut darin hellbraun braten. Die Paprikawürfel, den Knoblauch, das Lorbeerblatt, den Kümmel und das Paprikapulver dazugeben und unterrühren. Die Gemüsebrühe dazugießen und alles offen bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. kochen.
3. Inzwischen die Riesenbohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Räuchertofu klein würfeln. Beides in den Eintopf rühren und diesen offen 2 Min. weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Schmand leicht salzen und cremig verrühren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Eintopf in vorgewärmte Teller geben, jeweils mit einem Klecks Schmand verzieren und mit den Petersilienblättern bestreut servieren.