

## Rezept

# Sauerkrauteintopf mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Sauerkrauteintopf mit Süßkartoffeln, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>125 g</b> Räuchertofu
<b>1 EL</b> Öl	<b>1</b> kleine Süßkartoffel (ca. 200 g)
<b>1 EL</b> Rosinen	<b>150 ml</b> süßer Cidre (doux)
Salz	<b>1 Pck.</b> 3-Minuten-Sauerkraut (350 g)
<b>50 g</b> Frischkäse	<b>½ TL</b> gemahlener Kümmel
<b>½ TL</b> edelsüßes Paprikapulver	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 18 g F, 16 g EW, 30 g KH

## Zubereitung

1. Im Wasserkocher 100 ml Wasser aufkochen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln, den Tofu grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Darin die Zwiebel und den Tofu ca. 2 Min. anbraten. Inzwischen Süßkartoffel schälen, dann zunächst in ca. ½ cm dicke Scheiben, anschließend in Streifen schneiden.
2. Süßkartoffel und Rosinen in den Topf geben und kurz mitbraten. Mit dem Cidre ablöschen, das heiße Wasser angießen, salzen. Alles zugedeckt 8 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
3. Sauerkraut, Frischkäse, Kümmel und Paprikapulver unter die Süßkartoffeln mischen und den Eintopf noch kurz köcheln lassen, bis das Kraut heiß ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.