

Rezept

# Sauerkrautsuppe mit Apfel und Lauch

Ein Rezept von Sauerkrautsuppe mit Apfel und Lauch, am 29.09.2023

## Zutaten

<b>75 g</b> Lauch	<b>1</b> säuerlicher Apfel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>150 g</b> Sauerkraut
<b>1 EL</b> Rapsöl	<b>1 TL</b> Paprikapulver, edelsüß
<b>1 Msp.</b> gemahlener Kümmel	<b>200 ml</b> Apfelsaft, naturtrüb
<b>1 l</b> Gemüsebrühe	Abrieb von 1 Bio-Orange
<b>3 EL</b> Sahne	Salz
schwarzer Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

## Zubereitung

1. Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen und quer in Streifen schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Sauerkraut auf einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Lauch, Apfelscheiben und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 1 Min. anschwitzen. Das Sauerkraut dazugeben, ca. 1 Min. dünsten, mit Paprikapulver und Kümmel bestreuen und mit Apfelsaft ablöschen.
3. Gemüsebrühe dazugießen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen. Nach ca. 10 Min. den Orangenabrieb dazugeben. Zum Schluss Sahne unterrühren, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.