



Zubereitungszeit

aktiv: 10 Minuten

insgesamt: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

2 Gemüsezwiebeln
2 EL Olivenöl
400 g Rinderhack
1 Liter Wasser
2 EL gekörnte Gemüsebrühe
500 g Sauerkraut
etwas frisch gemahlener Pfeffer und
Muskatnuss
200 g eingelegte Paprika-streifen aus
dem Glas
1 EL Zucker
etwas Tabasco
4 EL Crème fraîche
frisches Roggenbaguette

Nährwert pro Portion mit Baguette:

27 g Eiweiß, 23 g Fett,
30 g Kohlenhydrate, 435 kcal

Scharfe Sauerkrautsuppe mit Paprika und Rinderhack

Zubereitung:

Die Gemüsezwiebeln schälen, waschen und in mittlere Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Hackfleisch und Zwiebeln darin anbraten. Mit Wasser ablöschen und die gekörnte Gemüsebrühe einrühren

Nun Sauerkraut dazugeben und die Suppe mit wenig Pfeffer und Muskat würzen, etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme garen. Die eingelegten Paprikastreifen abtropfen lassen und in die Suppe geben. Weitere 10 Minuten auf kleiner Flamme garen, dann mit Zucker, Tabasco und noch etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, streut noch ein paar Kümmelkörner in die Suppe.

In Suppentassen füllen, jeweils einen Esslöffel Crème fraîche in die Mitte setzen.

Das frische Roggenbaguette in Scheiben schneiden und dazu reichen.