

## Ernährung

**Sven Bach**

**Montag, 19.02.2024**

**Leichte Sauerkrautsuppe**

**Für 4 Personen**

### Zutaten

1 Zwiebel  
1 Stange Porree  
2 EL Bio-Rapsöl  
1 TL Zucker  
1 EL mildes Paprikapulver  
1 EL scharfes Paprikapulver  
800 ml Gemüsebrühe (eventuell etwas mehr Brühe)  
500 g Sauerkraut  
4 EL Ajvar  
Salz, Pfeffer  
30 g Schnittlauch frisch  
250 g Saure Sahne

### Zubereitung

1. Zwiebel pellen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Beides in heißem Öl glasig dünsten. Zucker und beide Paprikapulver darüber streuen und kurz andünsten.
3. Die Zwiebeln mit Brühe auffüllen. Sauerkraut und Ajvar unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Min. garen.
4. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit der sauren Sahne, Salz, Pfeffer verrühren.
5. Die Suppe evtl. nachwürzen und das Schnittlauch-Sahne-Gemisch unterheben. Fertig!