



Sauerkrautsuppe mit gebratenem Räuchertofu

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Sauerkraut	500 g
Sonnenblumenöl	3 EL
Gemüsebrühe	1 L
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Majoran, getrocknet	1 TL
Kümmel	1 TL
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Räuchertofu	175 g
Paprika, edelsüß	1 TL
Sojasauce	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, kleine Pfanne, Sieb

1. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Sauerkraut in ein Sieb geben und leicht ausdrücken.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika, Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Min. anbraten. Sauerkraut zugeben und für weitere ca. 2 Min. braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Majoran, Kümmel, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe bei schwacher Hitze ca. 30 Min. zugedeckt köcheln lassen.
3. Räuchertofu in hauchdünne Scheiben schneiden. Übriges Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Räuchertofu ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Paprikapulver hinzugeben und mit Sojasauce ablöschen.
4. Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen. Sauerkrautsuppe mit gebratenem Räuchertofu anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Je länger die Suppe kocht, desto milder wird der Geschmack des Sauerkrauts.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	199 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	11 g