

Sauerkrautsuppe (laktosefrei)

Zutaten:

400 g Sauerkraut
500 g Hackfleisch
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 Möhren
1 grüne Paprika
50 g Champignons
1 Dose Pizzatomaten
3 EL Gewürzketchup
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Olivenöl

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- Beides im Öl glasig dünsten.
- Hackfleisch zugeben und krümelig braten.
- Möhren fein raspeln.
- Paprika und Pilze klein schneiden.
- Gemüse und Sauerkraut zum Fleisch geben
- Alles kurz mitdünsten lassen.
- Mit der Brühe ablöschen.
- Ketchup und Pizzatomaten untermengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Suppe etwa 45 Minuten köcheln lassen.
- Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.