

Schneller Szegediner-Eintopf



Sei amol g* miasig!

ZUBEREITUNG

30 min



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Sauerkraut
- 150 g Bio-Speck (oder geräucherter Tofu)
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 2 EL Tomatenmark
- 1 l Gemüsesuppe
- 1 TL Majoran
- 1 TL Kümmel ganz
- 1 Lorbeerblatt
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Jodiertes Salz

Zubereitung

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Sauerkraut aus der Packung nehmen, etwas abtropfen lassen und klein schneiden. Speck oder Tofu ebenfalls klein schneiden.
- 2 In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Speck (oder Räuchertofu) dazugeben und weiterbraten. Schließlich Paprikapulver sowie Tomatenmark dazugeben, kurz weiterbraten und mit Suppe aufgießen.
- 3 Nun den Knoblauch, das Sauerkraut sowie die restlichen Gewürze zugeben und den Eintopf ca. 20 Minuten zugedeckt kochen lassen.
- 4 Eintopf nochmal abschmecken, Lorbeerblatt entfernen und am besten mit einem frischen Stück Brot servieren.

Tipp

Wer möchte, serviert diesen Eintopf, der den Magen so richtig wärmt, mit etwas Sauerrahm.