



Sauerkrauteintopf mit Kartoffeln

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Petersilie, frisch	10 g
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Öl	2 EL
Speckstreifen	100 g
Sauerkraut	500 g
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Wacholderbeeren	2 St.
Apfelsaft	200 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Cabanossi	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Zwiebeln halbieren und schälen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Kartoffeln schälen, waschen, in etwa 2 cm große Stücke schneiden und in den tiefen Dampfgaraufsatz geben.
2. In den Mixbehälter Petersilie geben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen.
3. In den Mixbehälter Zwiebeln geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl und Speckwürfel zugeben und 3 Min./Anbratstufe anbraten. Sauerkraut, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Apfelsaft und Gemüsebrühe zugeben, tiefen Dampfgaraufsatz aufsetzen und 20 Min./Dampfgarstufe garen.
4. Inzwischen Cabanossi in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Nach Ende der Garzeit Cabanossi in den Mixbehälter geben und weitere 10 Min./Dampfgarstufe garen.
5. Sauerkrauteintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln zugeben und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstatt Apfelsaft kannst du auch Ananassaft verwenden. Damit wird der Eintopf extra lecker.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 543 kcal

Kohlenhydrate 42 g

Eiweiß 17 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 34 g
