



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Sauerkrautsuppe - Glasfood Fingerfood Partyfood



Einkaufsliste Sauerkrautsuppe :

Sauerkraut (frisch ca. 400 g oder 1 Dose)

Zwiebeln, 2

Lauchzwiebeln, 3 – 4

Olivenöl

Weißwein ca. 200 ml

Lorbeerblätter, 4

Wacholderbeeren, 6

Pfefferkörner, 8

Gemüsebrühe Bio

Schmand, 1 Becher

Pfeffer

Salz



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Sauerkrautsuppe

	 einfach / schnell	 preiswert
	 warm servieren	 gut einzufrieren
 vegetarisch		

Vorbereitung:

- Sauerkraut gut abspülen und klein hacken
- Zwiebeln und Lauchzwiebeln klein schneiden

Kochen:

- Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen
- mit Weißwein ablöschen
- Sauerkraut, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner zufügen
- ca. 30 min. köcheln lassen
- mit Gemüsebrühe gewünschte Konsistenz herstellen
- Lauchzwiebeln und Schmand einrühren
- mit Salz und Pfeffer abschmecken

Tipps:

- Der Säuregrad lässt sich mit Limettensaft bzw. süßer Sahne korrigieren.
- Statt Olivenöl kann Schmalz (Gans oder Schwein) verwendet werden (ggf. mit Grieben).
- Zusammen mit den Zwiebeln können kleine Schinken- oder Kasslerwürfel mit angeschwitzt werden.



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

- Das Sauerkraut kann frisch vom Metzger (i.d.R. sehr sauer) oder aus der Dose stammen.

Dazu schmeckt

- frisches Stangenweißbrot.

Weinempfehlung:

- feinherber Riesling