



Deftige Sauerkrautsuppe

mit Speck und Sauerrahm



30-40min



2 Personen

Es wird immer winterlicher draußen und so ist eine herzhafte und wärmende Suppe genau das Richtige: Würziger Speck, knackige Petersilwurzel und deftiges Sauerkraut ergeben ein tolles Gericht und das viele Vitamin C im Sauerkraut hilft gegen jede Erkältung. Sauerrahm und frische Petersilie runden alles perfekt ab.

Was du von uns bekommst

- Gerste ¹
- Sauerkraut
- Petersilienwurzel
- Sauerrahm ⁷
- Petersilie
- Zwiebel
- Bauchspeck

Was du zu Hause benötigst

- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 600.0kcal, Fett 22.3g, Eiweiß 23.7g, Kohlenhydrate 69.8g



1. Gemüse vorbereiten

Zwiebel schälen und klein würfeln.
Petersilienwurzel schälen und in ca. 1cm kleine Stücke schneiden.



2. Speck schneiden

Speck quer in ca. 5mm dünne Streifen schneiden.



3. Speck und Zwiebeln braten

Einen großen Topf stark erhitzen, die **Zwiebelwürfel** und **Petersilwurzel** mit dem **Speck** kurz darin anbraten, bis deutliche Röstspuren zu sehen sind.



4. Suppe kochen

Sauerkraut etwas ausdrücken, dann mit in den Topf geben. Je nach Appetit 3/4 oder die ganze Packung verwenden. Suppe mit 800ml Wasser aufgießen und 3/4 der **Gerste** dazugeben. Einen Rindersuppenwürfel darin auflösen und alles ca. 12-15Min. bei mittlerer Hitze köcheln.



5. Sauerrahm zubereiten

Inzwischen die **Petersilie** grob hacken. Halben Becher **Sauerrahm** cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen

Hälfte der gehackten **Petersilie** in die Suppe rühren und kurz ziehen lassen. Dann die Suppe in Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Mit einem Klecks **Sauerrahm** und übriger gehackter Petersilie garnieren, mit dem **Sauerrahm-Dip** servieren.