

Id1689 web dish name 15711

Winterliche Sauerkrautsuppe

mit Speck und Gerste



30-40min



4 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
- Bauchspeck
- Petersilie
- Petersilienwurzel
- Zwiebel
- Sauerrahm ⁷

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 570.0kcal, Fett 19.6g, Eiweiß 23.9g, Kohlenhydrate 67.7g



1. Gemüse vorbereiten

Zwiebeln schälen und klein würfeln.
Petersilienwurzeln 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. Suppe mit 1,5L Wasser aufgießen und 3/4 **Gerste** dazugeben. Bei großem Hunger die ganze Gerste verwenden. Zwei Rindersuppenwürfel darin auflösen und alles ca. 12-15Min. bei mittlerer Hitze köcheln.



5. Sauerrahm zubereiten

Inzwischen die **Petersilie** grob hacken. Den **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 restlichen Sauerrahm-Dip servieren.