

Rezept für deine Veranstaltung

Sauerkrauteintopf



Meine Einkaufsliste

Zutaten für 100 Personen

- 25 Zwiebel
- 7,5 kg Kartoffel
- 50 Karotten
- 375 ml Olivenöl oder Rapsöl
- 20 Liter Gemüsebrühe
- 10 Liter passierte Tomaten
- 1 kg Tomatenmark
- 10 kg Sauerkraut
- Salz, Pfeffer
- Kümmel, Wacholderbeeren,
Lorbeerblätter
- 25 Bund Petersilie



Sauerkrauteintopf

Sauerkraut wird in Tirol schon seit Jahrhunderten als Vitaminspender für den Winter genützt. Durch die natürliche Kraft der Fermentation wird das Weißkraut haltbar gemacht - und in Sauerkraut verwandelt. Das Kraut enthält durch diesen natürlichen Gärprozess nicht nur viele Vitamine, sondern auch Milchsäurebakterien, welche besonders wichtig für unsere Darmflora sind. Hier ein Rezept für einen wärmenden, wohlschmeckenden Sauerkrauteintopf, der am besten nach einem Winterspaziergang schmeckt.

Zubereitung

1. Zwiebel, Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das Raps- oder Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln darin 5 Minuten bei milder Hitze goldbraun anbraten.
2. Mit Gemüsebrühe ablöschen, passierten Tomaten, Tomatenmark, Sauerkraut, Salz, Pfeffer, Kümmel, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dazugeben und ca. 20 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind.
3. Die Petersilie klein schneiden und kurz vor dem Servieren über den angerichteten Sauerkrauteintopf streuen.

Dieses Gericht kostet für 4 Personen € 105
Zeitaufwand 20 Minuten



Eintopf schmeckt aufgewärmt meistens sogar noch besser als frisch gekocht!



Bundesministerium
Klimaschutz, Umwelt,
Energie, Mobilität,
Innovation und Technologie

ecotiro!
Beratungsservice Umwelt

