

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Sauerkraut-Paprika-Linsen-Topf

Zutaten für 2-3 Personen:

- 2 Schalotten oder 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 1 EL Blütenhonig
- 2 EL Tomatenmark
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g Schmand
- 100 g rote Linsen
- 250 g Sauerkraut
- Kräutersalz, Paprikapulver edelsüß, Majoran gerebelt
- 150-200 g Feta / Schafskäse
- Etwas frische oder TK-Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebeln klein schneiden. Die Paprikaschote putzen und in Würfel schneiden.

Butter oder Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Paprikawürfel darin anschwitzen.

Honig und Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen.

Die Linsen und den Schmand einrühren, mit Kräutersalz, Paprikapulver und Majoran würzen und 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Das Sauerkraut zugeben und noch weitere 5 Minuten fertig garen.

Den Feta grob schneiden oder zerbröseln, die Petersilie schneiden. Den Sauerkraut-Topf in einer Schüssel oder auf Tellern anrichten und mit Feta und Petersilie bestreuen und servieren.

Beilagen: Pellkartoffeln und Salat

