

Suppen Rezepte

Sauerkraut Suppe Kalorienarm

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Suppe, Eintopf, Sauerkraut, Suppe, Diät

1,50 Liter Wasser	20 g Getrocknete Pilze
250 g Rindfleisch	Salz und Pfeffer
80 g Zwiebeln	Suppenwürze
40 g Sonnenblumenöl	Kümmel
20 g Mehl	Lorbeerblatt
500 g Sauerkraut	Piment
250 g Suppengemüse	

Das Kraut klein schneiden, mit dem Wasser übergießen und kochen. Das gewaschene Rindfleisch dazu geben, würzen und salzen.

Das Suppengemüse waschen, putzen, spülen, in Streifen schneiden und dazu geben. Die Pilze waschen, ca. 20 Minuten einweichen und in einem extra Topf kurz kochen.

Die Zwiebeln schälen, klein schneiden und in einer Pfanne im Sonnenblumenöl andünsten, mit Mehl bestäuben, leicht bräunen und in den Topf zu der Suppe geben. Pilze zufügen und Suppe gar kochen.

Die gesamte Kochzeit liegt bei ca. 1 Stunde.

Die Sauerkrautsuppe kann als Vorspeise (mindestens 6 Personen) oder kalorienarmes Hauptgericht (ca. 4 Personen) gegessen werden.