

# SAUERKRAUTSUPPE MIT GERÖSTETEN BROTWÜRFELN UND THYMIANSALZ



ZUBEREITUNGSZEIT  
ca. 45 Minuten

BRENNWERT  
ca. 300 kcal pro Portion

PORTIONEN  
4

## Zubereitung

1. Thymianblätter abzupfen. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Die Hälfte des Thymians und des Zitronensaftes mit Meersalz und der Zitronenschale vermischen.  $\frac{1}{2}$  TL Salz für die Suppe verwenden, den Rest aufbewahren. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebeln schälen und grob würfeln.
2. Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Kartoffeln, Sauerkraut, Paprikapulver und restlichen Thymian anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei geschlossenem Topf 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Mit Zitronensaft, Honig und Creme fraiche verfeinern.
3. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Brot würfeln. Die andere Hälfte Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel und Knoblauch knusprig rösten. Mit Thymiansalz würzen.
4. Suppe nach Ende der Garzeit fein pürieren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Mit dem gerösteten Brot servieren.

Die Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf vier Portionen.

## Zutaten

5 Zweige Thymian  
1 Zitrone  
30 g Meersalz  
300 g Kartoffel  
2 Zwiebeln  
250 g Sauerkraut  
4 EL Olivenöl  
2 EL Paprikagewürz,  
halbsüß  
1200 ml Gemüsebrühe  
 $\frac{1}{2}$  TL Pfeffer  
1 TL Kümmel  
1 TL Honig  
50 g Cremefraiche  
1 Zehe Knoblauch  
1 Vollkornbrot  
(Vollkornbrot)



Denns Biomarkt Siegen

Dieses Rezept und viele weitere finden Sie unter:  
[www.biomarkt.de/Rezepte](http://www.biomarkt.de/Rezepte)

# SAUERKRAUTSUPPE MIT GERÖSTETEN BROTWÜRFELN UND THYMIANSALZ



ZUBEREITUNGSZEIT  
ca. 45 Minuten

BRENNWERT  
ca. 300 kcal pro Portion

PORTIONEN  
4

## Zubereitung

Thymianblätter abzupfen. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Die Hälfte des Thymians und des Zitronensaftes mit Meersalz und der Zitronenschale vermischen. ½ TL Salz für die Suppe verwenden, den Rest aufbewahren. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Kartoffeln, Sauerkraut, Paprikapulver und restlichen Thymian anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei geschlossenem Topf 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Mit Zitronensaft, Honig und Cremefraiche verfeinern.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Brot würfeln. Die andere Hälfte Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel und Knoblauch knusprig rösten. Mit Thymiansalz würzen. Suppe nach Ende der Garzeit fein pürieren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Mit dem gerösteten Brot servieren.

Die Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf vier Portionen.

## Zutaten

5 Zweige Thymian  
1 Zitrone  
30 g Meersalz  
300 g Kartoffel  
2 Zwiebeln  
250 g Sauerkraut  
4 EL Olivenöl  
2 EL Paprikagewürz,  
halbsüß  
1200 ml Gemüsebrühe  
½ TL Pfeffer  
1 TL Kümmel  
1 TL Honig  
50 g Cremefraiche  
1 Zehe Knoblauch  
1 Vollkornbrot  
(Vollkornbrot)



Denns Biomarkt Siegen

Dieses Rezept und viele weitere finden Sie unter:  
[www.biomarkt.de/Rezepte](http://www.biomarkt.de/Rezepte)