

Krautsuppe



Krautsuppe im Topf

Für die Krautsuppe eine **Zwiebel** und eine Zehe **Knoblauch** schneiden und in wenig Fett anrösten. Einen **Krautkopf** zerteilen, den Strunk rausschneiden und das Kraut in Streifen schnippeln. Wenn die Zwiebel sich zu bräunen beginnt, ein Löffel **Paprika** dazugeben, kurz mitbraten lassen, dann das Kraut dazugeben und mit Wasser und einer **Dose Paradeisern** aufgießen. Gewürzt wird mit **Kümmel** (macht das Kraut verträglicher), **Pfeffer und Salz**.

Wer den Geschmack intensiver will, kann entweder mit Gemüsesuppenpulver, Sojasoße oder etwas Hefeflocken nachbessern. Das Ganze kochen, bis das Kraut weich ist, was im Druckkochtopf ca 5 Minuten, ohne Druck ca 10-15 Minuten sind.

Krautsuppe



Eine **Zwiebel** in wenig Fett anrösten, **Weißkraut** (ein kleiner Kopf) nudelig schneiden und mit etwas **Suppengrün** (Karotte, Zeller usw.) hinzufügen. Aufgegossen wird mit **Tomatensoße** (500ml Flasche) und Wasser nach Belieben. Mit **Kümmel, Knoblauch, Salz, Pfeffer** und eventuell Pfefferoni würzen und köcheln lassen, bis das Kraut weich ist.

Nach dem Anrichten am Teller kann man die Suppe noch mit einem Spritzer Soja Cuisine oder einem Löffel Sojarahm verfeinern.