

Sauerkraut mit allem



Herbst und Winter sind die perfekten Jahreszeiten für wärmende Eintöpfe:

- 1 kleine **Zwiebel** schneiden und in Öl rösten
- 3-4 **Erdäpfel** schälen, würfelig schneiden und dazugeben, DANN
- **Sauerkraut** (500g oder mehr)
- 1 Dose **Tomaten** und
- 1 Dose abgetropfte **Bohnen** dazugeben, mit etwas
- Wasser aufgießen und mit
- Kümmel, Paprika und etwas Salz **würzen**.

Das alles kann man jetzt für ca eine halbe Stunde in einem Topf köcheln lassen oder im Druckkochtopf für 5 Minuten und danach die Herdplatte abschalten.

Schmeckt herrlich und macht wunderbar satt!

Sauerkrauteintopf



Eine kleine **Zwiebel**, **Karotte** und ein Stück **Zeller** schneiden und in wenig Fett anbraten. Kurz etwas (ein Löffel) **Paprikapulver** mitrösten lassen und dann mit etwas Wasser und **Tomatenpulpa** aufgießen. Das **Sauerkraut** und nach Belieben **Erdäpfel** – gewaschen und geviertelt (das Schälen könnt ihr euch bei Bioerpfis gerne sparen) – dazugeben. Noch etwas **Kümmel** hinzufügen und im Druckkochtopf ca 10 Minuten kochen lassen; ohne Druckkochtopf dementsprechend länger (bis die Erdäpfel weich sind).

Wir haben nach dem Garen noch etwas gebratenen **Räuchertofu** drübergestreut. Ein Löffel **Sojarahm** obendrauf schmeckt auch großartig.

Sonntagsmenü



Erdäpfel-Sauerkraut-Auflauf

Diesmal gibt es ein richtiges Sonntagsmenü:

Zwiebelsuppe, Erdäpfel-Sauerkrautauflauf und Sojapudding mit Himbeeren

Zwiebelsuppe:

Reichlich Zwiebeln schneiden und mit einer Knoblauchzehe in wenig Fett (Rapsöl) goldbraun anbraten, mit Wasser (oder Gemüsesuppe) aufgießen, ein paar geputzte Karotten dazu, eventuell auch ein Scheibchen Zeller und köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind. Dann salzen, pfeffern und mit getoasteten mit veganem Käse belegten Toastscheiben servieren.

Erdäpfel-Sauerkraut-Auflauf:

Erdäpfel roh schälen und in Scheiben schneiden, Karotten-Zeller-Räuchertofu-Gemisch sehr klein zerkleinern (Mixer, Moulinette...) und das Sauerkraut vorbereiten; dann geht es los: In eine mit Fett ausgepinselte und Bröseln bestreute Form abwechselnd Erpfi (+Salz), „Gemisch“ und Sauerkraut schichten. Abgeschlossen wird mit einer Lage Erpfi, die man mit Öl bestreichen kann (dann werden sie schön braun und knusprig). Im Backrohr bei 200 Grad für mindestens 1 Stunde backen.

Sojapudding mit Himbeeren:

Mit 500ml Sojamilch, 4-6 Teelöffel Zucker und einer Pkg. Puddingpulver einen Pudding zubereiten und in Schüsseln

aufteilen. Danach frische (oder tiefgekühlten) Himbeeren draufgeben. Wer Lust hat kann noch einen Löffel Soja-Sauerrahm oder veganes Schlagobers draufgeben.

Mahlzeit!