

## **Herzhafter Sauerkrauttopf**

### **Zutaten für 4 Personen:**

600 g Kartoffeln

2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

1 Stange Lauch

200 g geräucherter Schinken

1 Dose Sauerkraut (770 g)

1-2 rote Paprikaschoten

ca ½ l Gemüsebrühe

2 EL Tomatenmark

Paprikapulver, Lorbeerblatt, 3 Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer

300 g Naturjoghurt

Kräuter, evtl. Knoblauch

### **Zubereitung:**

- Kartoffeln schälen und würfeln.
- Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden.
- Schinken würfeln.
- Den Lauch und den Schinken mit dem Öl in einem großen Topf andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Kartoffelwürfel und Sauerkraut mit Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben und mit geschlossenem Deckel 20 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit die Paprikaschoten würfeln und wenn die Kartoffeln und das Kraut gar sind, zum Eintopf geben und 5 Minuten mitgaren.
- Mit Tomatenmark; Paprika und Gewürzen abschmecken.
- Den Joghurt mit Salz, Pfeffer, den Kräutern und einer durchgepressten Knoblauchzehe abwürzen und als Dip zum Eintopf reichen.

Sauerkraut ist ein wichtiger heimischer Vitamin-C-Lieferant im Winter!
--

**Pro Portion: 409 Kcal, 14 g Fett, 41 g KH, 27 g EW**