

Rezept „Guten Morgen Österreich“

Krautsuppe mit Kren

Rezept von Edith Kubiena, Diätologin, Hauptstraße 103, 2491 Neufeld / Leitha,
www.kubiena.com

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Weißkraut, in Streifen geschnitten
200 g Sauerkraut
2 Zwiebeln, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Lorbeerblatt
100 g frischer Kren, gerieben
1 EL ChilisaUCE
Rapsöl
1 Prise Kümmel, ganz
1 TL Dijonsenf
100 g Tomaten gehackt, Konserve
1 EL Tomatenmark
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 Schuss Verjus oder Apfelessig
Salz, Pfeffer
1,5l heißer Gemüsefond
100 g rote Linsen
Schnittlauch
Majoran
optional mit 150 g Brat-Tofu oder 150 g Räucherfisch, z.B. Wels oder Forelle

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Kümmel in heißem Öl anschwitzen. Kraut, Lorbeerblatt und Sauerkraut dazugeben und 10 Minuten bei reduzierter Temperatur braten.

Tomatenmark, geräuchertes Paprikapulver, Tomatenwürfel und Senf einrühren und mit einem Schuss Verjus oder Apfelessig ablöschen. Linsen und ChilisaUCE hinzufügen, mit Gemüsefond aufgießen und ca. 15 Minuten auf die halbe Menge einreduzieren. Die Linsen sollen dabei zerkothen, um die Suppe sämig zu machen.

In der Zwischenzeit den Tofu in Würfel schneiden und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Alternativ dazu das geräucherte Fischfilet in mundgerechte Stücke zupfen. Den Kren reiben und den Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die halbe Krenmenge unterrühren und den Eintopf in tiefen Tellern anrichten. Den Tofu oder das Fischfilet auf die Teller verteilen und mit Kren und Schnittlauch garnieren.