



Rheinland-Pfalz  
*isst besser*



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

# Krautsuppe (Vegan)

**6 Personen/Portionen**

**Zutaten:**

- 1,2Kg Kartoffeln
- Paprikapulver/Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- 1 Paprikas
- etwas Apfelsaft
- Sojajoghurt / Creme Fraiche (nicht vegan)
- 500g Sauerkraut
- 2 El Tomatenmark
- 1 Liter Gemüsebrühe
- etwas Margarine

**So wird's gemacht:**

Kartoffeln und Zwiebeln schälen, ebenso wie Paprika in kleine Würfel schneiden. 50 g Butter in einem Topf zerlassen, Gemüse darin 15 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren, dann das Sauerkraut zugeben. Mit Apfeldicksaft, Pfeffer und Salz würzen, dann die Brühe zugießen und einmal aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen