

Sauerkraut-Paprika-Topf mit roten Linsen und Feta

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Schalotten, 400 g rote Paprika, 2 EL Bratöl, 2 EL flüssiger Honig, 600 ml Gemüsebrühe, 150 g rote Linsen, 200 g Schmand/Hafercuisine, 2 EL Tomatenmark, 1 Lorbeerblatt, 1 TL getrockneter Majoran, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Salz, schwarzer Pfeffer, 800 g Sauerkraut, Feta, 4 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung:

Schalotten schälen und längs vierteln oder achteln. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und die Hälften längs in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen. Honig zugeben und Gemüse unter Rühren 12 Minuten weiter anschwitzen. Gemüsebrühe mit Linsen, Schmand/Hafercuisine und Tomatenmark unterrühren und Lorbeerblatt zufügen. Mit Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Ca. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit Sauerkraut zufügen.

In der Zwischenzeit den Feta mit einer Gabel fein zerbröseln. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Teller portionieren. Mit Feta und Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 505 kcal, 2110 kJ, 22 g EW, 28 g KH, 33 g F, 2 BE