

# Frühlingseintopf mit Sauerkraut und Kräuterdip

## Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Kartoffeln
- 250 g Sauerkraut
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Crème fraiche
- 35 g Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, 1TL Zucker (alternativ Agavendicksaft)
- Paprika (edelsüß), Msp. Muskat
- 12 ml Sojasauce
- 1 TL Maisstärke
- 1-2 EL Rapsöl, Wasser
- 10 g Petersilie + Majoran



## Zubereitung :

- 1) Weißen und grünen Teil der Zwiebeln getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kartoffeln schälen und in 2cm Würfeln schneiden. Karotten schälen, längs halbieren und in 1cm Halbmonde teilen. Blätter der Kräuter abzupfen und fein hacken.
- 2) In einem großen Topf 1EL Öl erhitzen und weiße Zwiebelringe und Knoblauch 1min anschwitzen. Messerspitze Muskat, Salz, Pfeffer, Paprika, Sojasauce und Tomatenmark dazugeben und 1-2min mit anschwitzen.
- 3) Kartoffeln, Karotten und Maisstärke hinzufügen und den Topfinhalt mit 500ml Wasser ablöschen, unter Rühren aufkochen lassen. Dann den Topf abdecken, Hitze etwas reduzieren und alles 12-15min köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- 4) In einer kleinen Schüssel Crème fraiche, Hälfte der Kräuter, Salz und Pfeffer zum Dip verrühren.
- 5) Das Sauerkraut gut abtropfen lassen und zum Eintopf geben. Restliche Kräuter unterrühren und noch mal 1min erhitzen. Eintopf mit 1TL Zucker Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Eintopf mit Kräutercreme und Zwiebellauch toppen und servieren.



*Guten  
Appetit*

