



Süßkartoffel-Sauerkraut Eintopf

Genauso wie sich die Jahreszeiten ändern, verändern sich auch meine Geschmacksknospen. Und so ordern sie je nach Wetter ihr Menü. Während es im Sommer eher leichte Speisen gibt, so habe ich es gern warm im Winter. Neben Suppen und insgesamt deftigeren Speisen, gibt es hauptsächlich Eintöpfe. Diesmal möchte ich dir den Süßkartoffel-Sauerkraut Eintopf zeigen, der sooo lecker ist.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



FRUKTOSEARM

Der Winter ist nun eingetroffen und zeigt sich von seiner schönsten Seite! Ich liebe es, wenn die Schneeflocken auf der Nase kitzeln, wenn alles in purem Weiß erstrahlt und wenn die Luft so frisch duftet. Umso heimeliger fühlt es sich zu Hause an. Ein aufgebrühter Ingwertee und eine kuschelige Wolldecke runden es ab. Ich mag den Winter genauso wie den Sommer, den Frühling und den Herbst. Alle vier Jahreszeiten haben ihren eigenen Zauber.

Genauso wie sich die Jahreszeiten ändern, verändern sich auch meine Geschmacksknospen. Und so ordern sie je nach Wetter ihr Menü. Während es im Sommer eher leichte, kühle Speisen gibt, wie beispielsweise einen Salat, so habe ich es doch gern warm im Winter. Neben Suppen und insgesamt deftigeren Speisen, gibt es hauptsächlich Eintöpfe. Diesmal möchte ich dir den Süßkartoffel-Sauerkraut Eintopf zeigen, der schnell von der Hand geht und sooo lecker ist.

Früher habe ich Sauerkraut gar nicht gemocht, sowohl geschmacklich, als auch gesundheitlich. Während der aktiven Crohn-Phase, habe ich es einfach nicht vertragen, ähnlich wie Zwiebeln. So würde ich Crohn-Patienten von Sauerkraut aber auch anderen Kohlarten abraten. Wenn man allerdings Kohl gerne mag, kann ausprobieren, mit tiefgekühltem Kohl zu kochen. Denn erfahrungsgemäß vertragen es manche Patienten. Hier gilt wohl mal wieder – ausprobieren! Die Süßkartoffeln lassen sich im Rezept bei Bedarf auch durch normale Kartoffeln oder Kürbis austauschen.

 Zubereitungszeit: 35 Minuten

 Kalorien pro Portion: 382

Portionen (pro 1 Portionen):

Über mich



„Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und habe seit mehreren Jahren meine Spezialisierung im Bereich Darmgesundheit und Nahrungsmittelallergien. Viel

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue Rezepte informieren lassen? Dann abonniere einfach meinen Newsletter.

E-Mail-Adresse

Abonnieren

& ZUSÄTZLICH MEIN KOSTENLOSES E-BOOK ERHALTEN!



Häufige Fragen

Ich habe alle...

Zutaten (für 1 Person):

- 600 ml Gemüsebrühe
- 600 g Sauerkraut
- 1 Süßkartoffel (alternativ: Kartoffel)
- 400 ml Kokosmilch
- 30 g grob gehackte Walnüsse
- 1 TL pflanzliches Öl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Curry
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Süßkartoffel waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, Gewürzen hinzufügen. Anschließend die Süßkartoffel-Würfel hinzufügen und ca. 3 Minuten anbraten. Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch aufgießen. Sauerkraut unterrühren und den Eintopf ca. 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffel fertig gekocht ist.
4. Mit Walnüssen garnieren und servieren.



Bon Appetit!

Einen Kommentar abschicken

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

Kommentar

Dieses Formular speichert Ihren Namen, Ihre Email Adresse sowie den Inhalt, damit wir die Kommentare auf unsere Seite auswerten können. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite der Datenschutzbestimmungen.

Ich akzeptiere

Name *

E-Mail *

Website

[Kommentar abschicken](#)

Ich habe alles ausprobiert. Am besten geht es mir, wenn ich nichts esse. Entlaste ich damit den Darm?

Ich habe keine festgestellten Intoleranzen. Warum verträge ich dennoch keine frischen Milchprodukte oder ballaststoffreiche Lebensmittel?

Kohlarten, Bohnen oder auch Ballaststoffe blähen auf. Wie kann ich dagegen vorgehen?

Das könnte dir auch gefallen





Über mich



"Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin
Ernährungswissenschaftlerin und
habe seit mehreren Jahren
meine Spezialisierung im Bereich
"Darmgesundheit".

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue
Rezepte informieren lassen? Dann
abonniere einfach meinen
Newsletter.

Abonnieren