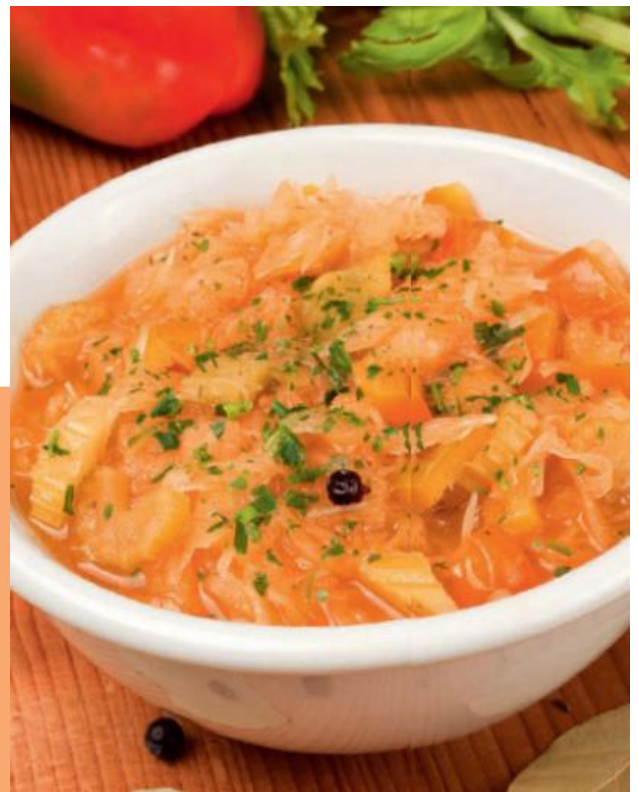


# Sauerkrauteintopf mit Paprika und Sellerie

Für 4 Portionen • Pro Portion: 109 kcal, 3 g E, 6 g F, 10 g KH

1 große Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Paprikaschote  
1 EL Rapsöl  
200 g Staudensellerie  
400 g frisches Sauerkraut  
2 Stängel Petersilie  
1 EL Paprikapulver, edelsüß oder rosenscharf  
1 TL Kümmel  
5 Wacholderbeeren  
2 Lorbeerblätter

500 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
25 ml Apfelessig



1. Zwiebel abziehen und vierteln. Knoblauchzehen schälen. Die Paprikaschote waschen, putzen und grob zerteilen.
2. Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Das Öl dazugeben und Gemüse 3 Minuten/120 °C/Stufe 1,5 andünsten.
3. Staudensellerie waschen, putzen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Sauerkraut mit einer Gabel oder mit den Händen zerpfücken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
4. Paprikapulver, Kümmel, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Sellerie, Sauerkraut und Brühe in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels 7 Sekunden/Stufe 4 vermischen. Dann 20 Minuten/95 °C/Stufe 1,5 linksdrehend sanft garen lassen, bis das Gemüse weich ist. Nach Möglichkeit die Lorbeerblätter und Wacholderbeeren herausfischen.
5. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Apfelessig pikant abschmecken, auf vier Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

**TIPP:** Wenn Sie sehr junge Selleriestauden bekommen, können Sie auch deren Grün statt der Petersilie verwenden.