

# Sauerkrauteintopf mit Cabanossi



## DARMBALANCE

Bring Deine Mitte wieder ins Gleichgewicht!

## ZUBEREITUNG

1. Die Karotten schälen, waschen und grob würfeln.
2. Die Zwiebel abziehen und würfeln.
3. Die Cabanossi in Scheiben schneiden.
4. In einer Pfanne die Cabanossischeiben ca. 3 Minuten anbraten, dann die Karotten- und Zwiebelwürfel dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit der Brühe ablöschen und das Lorbeerblatt und Piment hinzufügen.  
Alles bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten das frische Sauerkraut hinzufügen. Achtung: nicht mehr kochen lassen, sonst verliert das frische Sauerkraut seine wertvollen Nährstoffe.
5. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garniert servieren. Das Brot dazu reichen.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 50 g Cabanossi
- 250 g Sauerkraut, frisch
- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 1 Karotte (ca. 65 g)
- 100 ml Gemüsebrühe
- Petersilie, frisch
- 1 Lorbeerblatt
- Salz / Pfeffer
- Piment
- 50 g Vollkornbrot



408  
Kalorien



29 g  
Kohlenhydrate



24 g  
Fett



17 g  
Eiweiß



12 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff