



Die Rezeptidee der Woche:

Winter

Woche 08 / 2015

## Buntes Sauerkrautgemüse

## Zutaten für ca. 3 - 4 Personen:

1	Gelbe Zwiebel
1	Knoblauchzehe
400 g	Frisches Sauerkraut
<b>300g</b>	Kartoffeln, z.B. Linda
250g	Broccoli
150g	Frische Champignons
2	Möhren
100g	Kirschtomaten
1/2 Bund	Petersilie, gehackt

ca. 250 ml Gemüsefond 3 EL Olivenöl

1 EL Agavendicksaft oder Honig

Salz & weißer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen. Die Zwiebel würfeln, die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel in Olivenöl in einer Pfanne andünsten, die Knoblauchzehe hineinpressen, die Champignons zufügen und durchschwenken.

Das Sauerkraut lockern, eventuell etwas zerkleinern und zu den Pilzen geben. Den Gemüsefond angießen, und 15 Minuten auf kleiner Pflamme garen.

Kartoffeln und Möhren schälen. Die Kartoffeln in feine Streifen, die Möhre in dünne Scheiben schneiden.

Den Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und in Scheiben schneiden.

Alles in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.

Das Gemüse herausnehmen, abtropfen lassen und unter das Sauerkraut heben. Die Kirschtomaten halbieren und unterheben.

Mit den Gewürzen abschmecken und mit Petersilienblättchen bestreut servieren.

Tipp: Als Einzelgericht geeignet oder auch als Beilage.