



# Chorizo-Kraut-Eintopf

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/chorizo-kraut-eintopf.jsp>



## Rezeptinformation

Zutaten für: **2 Portionen**

Zubereitungszeit: **12 Min.**

Fertig in: **22 Min.**

Je Portion : **1717 kJ, 410 kcal, 41 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 19 g Fett, 36 mg Cholesterin, 7 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Schnelle Wintersuppe: Unser Rezept für Chorizo-Kraut-Eintopf mit Tomaten und Kapern erfordert nur 20 Minuten Zubereitungszeit – probieren Sie es aus!

## Zutaten

Zutaten für: 2 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
1	Zwiebel, rot	
1 kleine	Knoblauchzehe	
150 g	Weißkraut	
400 g	Kartoffeln, mehlig kochend	
1 EL	Olivenöl, kalt gepresst	
0,5 TL	Thymian, getrocknet	
90 g	Chorizo	
1 Dose	Tomate, in Stücken	
1 EL	Kapern	
1 EL	abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone	
	Pfeffer	
	Meersalz	
0,5 EL	Petersilie, fein geschnitten	

## Mixteller Rezept



Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp  
Foto: Fritz Frech / Fotolia  
Video: Jan Reiff

## Zubereitung

1. ) Zwiebel/n halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch sehr fein schneiden. Vom Weißkraut die groben Blattrippen entfernen und anschließend in Rauten schneiden. Kartoffeln in 1,5 cm große Würfel schneiden.
2. ) Öl in einer Pfanne erhitzen, 1 Tropfen Wasser sollte darin brutzeln, und die Zwiebel/n und den Knoblauch glasig dünsten. Weißkraut, Thymian und Kartoffeln zugeben, weitere 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Durch das vorherige Anbraten der rohen Kartoffelwürfel bekommen diese eine ganz besonders aromatische Note.
3. ) Chorizoscheiben voneinander trennen und nach und nach unter das Gemüse rühren.
4. ) Alles mit Tomatensoße und 200 ml (bei Zubereitung für 2 Personen) Wasser ablöschen. Kapern unterheben. Den Eintopf 30 Minuten schmoren lassen und mit den übrigen Zutaten abschmecken.