



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**

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.