

17) Kartoffel-Apfel-Suppe mit Sauerkraut

Deutschland

Eine regionale ganzjährige Gemüseversorgung ist in Mittelhessen möglich. Der Verein Solawi Marburg (Solidarische Landwirtschaft) beliefert 250 Haushalte mit regionalem Gemüse aus Kirchvers. Dabei tragen die Mitglieder die Gesamtkosten der landwirtschaftlichen Produktion, die einzelnen Produkte werden nicht mehr berechnet. Alle Gemüsezutaten bekommt der Verein vom Kooperationsbetrieb. Sauerkraut machen wir in einer Gemeinschaftsaktion für alle Mitglieder im Herbst.

Zutaten:

Nicht vegane Variante in Klammern

- 1 große Zwiebel
- 300g mehlig kochende Kartoffeln
- 140 g Apfel
- 2EL ÖL (Butter)
- 1100 ml Gemüsebrühe
- 400 g Sauerkraut
- 150 ml Hafersahne (süße Sahne)
- 1 EL Kümmelsamen, Kräutersalz, frischer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten (ist in der Winterzeit regional nicht so einfach zu finden, kann daher auch weggelassen werden)

Zubereitung:

Zwiebel, Apfel und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Öls (der Butter) in einen großen Topf geben und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Kartoffelstücke dazugeben und kurz anbraten. Mit einem Liter Gemüsebrühe ablöschen. Apfelstücke hinzugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 min. weich kochen. Sauerkraut auf ein Sieb geben, gut abtropfen lassen. Restliches Öl in einem Topf erwärmen. Übrige Zwiebelwürfel und Kümmel darin andünsten. Sauerkraut hinzugeben und kurz anbraten. Mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 min. dünsten. Kartoffeln pürieren, Sahne angießen, Suppe salzen und pfeffern. Sauerkraut einröhren. Suppe mit Schnittlauch bestreut servieren.

Solawi Marburg e.V.