

Vorgeschlagen von: am So 01 Mär 2009 23:19:39 CET

Beschreibung

Zutaten

(für 4 Personen)

2 Eßl. Öl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Weißkraut
1 große gelbe Rübe
½ Sellerieknolle
1 Stange Lauch
1 Dose gesch. Tomaten mit Saft
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
¾ l Würfelbrühe
¼ l Bier
Pfeffer, Salz
1 Teel. Zucker
1 Bund Dill

Zubereitung

Das Öl heiß werden lassen

Die Zwiebel und den Knoblauch hacken und kurz andünsten.

Das Weißkraut, die Rübe, den Sellerie und den Lauch putzen, waschen und klein schneiden, hinzufügen und unter Umrühren 10 Minuten Weichdünsten.

Dann die Tomaten mit Saft, Lorbeerblatt, Nelke und ¾ l Würfelbrühe hinzufügen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

¼ l Bier beimischen und mit Pfeffer, Salz, 1 TL Zucker und Aromat abschmecken

Den Dill feingeschnitten darüber geben.

Nicht mehr kochen.

Anmerkungen

Dazu schmeckt ein gut gekühltes HEFE-WEIZEN am besten.

Zubereitungsdauer	5 Min	Schwierigkeit	ganz einfach
Portionen	eine Portion	Sonstige Menge	
Land/Region		Kosten	
Vegetarisch	0	Laktose frei	0
Diabetisch	0	Gluten frei	0
Kilo-Kalorien		Kilojoule	
Fettgehalt		Broteinheiten	
Eiweiß		Kohlehydrate	