

**Nach der ganzen Völlerei zu Weihnachten und um Weihnachten herum ist es im Jänner nun an der Zeit diesen Pfunden wieder zu Leibe zu rücken, oder seine guten Gewichtsvorsätze fürs neue Jahr in die Tat umzusetzen!**

**Sauerkraut liefert zudem eine Menge an Vitamin C, ist nahezu kalorienlos und entschlackt!**

### **Szegediner Krautsuppe**

4 Portionen 230 kcal/ ca. 1,4 BE

#### **Zutaten:**

300 g Sauerkraut  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
4 Kartoffeln  
1,5 Wasser  
1 EL Öl  
2 Putendebrezinerwürstl  
50 g Paprikapulver  
Salz, Pfeffer



#### **Zubereitung:**

Die Zwiebel würfeln und im Öl glasig dünsten. Einen Schuss Wasser zufügen und das Paprikapulver beimengen – kurz anrösten. Das Sauerkraut abschwemmen, mit einer Schere klein schneiden und in den Topf geben. Wasser dazugeben, Kartoffeln klein hobeln, Knoblauchzehen zerdrücken und dazumischen, salzen und pfeffern. Alles ca. 1 Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Debreziner klein schneiden in die Suppe geben und abschmecken.

**Guten Appetit!**