

**Martin Gehrlein**  
**Sauerkrautsüppchen mit Birnenkompott**

**Donnerstag, 11. November 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche, Heimatküche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für das Birnenkompott:

|         |                  |
|---------|------------------|
| 1       | große Birne      |
| 40 g    | Zucker           |
| 60 ml   | weißer Balsamico |
| 1 Zweig | Rosmarin         |
| 1 Zweig | Thymian          |
| 60 ml   | weißer Portwein  |
| 50 g    | Butter           |
| 4 EL    | Honig            |

Für die Sauerkrautsuppe:

|        |                |
|--------|----------------|
| 1      | Zwiebel        |
| 500 g  | Sauerkraut     |
| 25 g   | Butter         |
| etwas  | Salz           |
| 2      | Gewürznelken   |
| 2      | Lorbeerblätter |
| 1      | Zimtstange     |
| 300 ml | Gemüsebrühe    |
| 100 ml | Sahne          |
| 200 ml | Apfelsaft      |
| 300 ml | Milch          |



**Zubereitung:**

1. Für das Birnenkompott die Birne waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen.
2. Die Birne in kleine Würfel schneiden.
3. Den Zucker in einem Topf karamellisieren und mit dem Essig ablöschen.
4. Den Rosmarin und den Thymian abbrausen, trocken schütteln, mit in den Topf geben, Portwein angießen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Die Birnenwürfel dazugeben, einmal aufkochen und die Butter in Stückchen hinzufügen.
5. Den Honig untermischen und den Rosmarin- und Thymianzweig wieder entfernen. Das Birnenkompott abkühlen lassen.
6. Für die Sauerkrautsuppe die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
7. Das Sauerkraut in ein Sieb geben, abbrausen und gut abtropfen lassen.
8. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Das Sauerkraut dazugeben und leicht mit Salz würzen.
9. Die Gewürznelken, Lorbeerblätter und die Zimtstange hinzufügen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

10. Dann die Sahne zum Sauerkraut gießen und mit Salz abschmecken, sodass die Flüssigkeit immer angenehm salzig schmeckt.

11. Das Kraut etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

12. Anschließend Gewürznelken, Lorbeerblätter und die Zimtstange wieder entfernen. Dann den Apfelsaft hinzufügen und alles im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.

13. So viel Milch untermixen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz erreicht. Nochmals abschmecken.

14. Das Sauerkrautsüppchen in vorgewärmte tiefe Teller verteilen und je 1 bis 2 TL Birnenkompott in die Mitte setzen. Die Suppe sofort servieren.

Tipp: Dazu passt eine Scheibe geröstetes Röstbrot, das mit etwas Frischkäse bestrichen, mit frisch geraspelter Birne und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut wird.

Pro Portion: 480 kcal/ 2000 kJ  
47 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 27 g Fett