KIKKOMAN

# Veggie-Bigos – Krauteintopf aus Polen

Gesamtzeit **90 Min.** **25 Min.** Vorbereitungszeit **65 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
**960 kJ / 230 kcal**

Fett: **7 g** Eiweiß: **7 g**
Kohlenhydrate: **34 g**

## ZUTATEN

**4 Portion(en)**

| | |
|---|---|
| **600 g** | Sauerkraut |
| **200 g** | frischer Weißkraut |
| **150 g** | Champignons |
| **100 g** | Shimeji-Pilze, weiß und braun |
| **50 g** | Shiitake-Pilze |
| **150 g** | Zwiebel |
| **80 g** | Karotte |
| **20 g** | getrocknete Waldpilze |
| **80 g** | Dörrzwetschken |
| **20 g** | Rosinen |
| **40 ml** | Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce |
| **20 g** | Butter |
| **1** | Lorbeerblatt |
| **4** | Wacholderbeeren |
| **3** | Pimentbeeren |
| **0,25 TL** | getrockneter Majoran |
| **1 Prise** | schwarzer Pfeffer, gemahlen |
| **0,25 TL** | geräuchertes Paprikapulver |
| **4** | Nelken |
| **500 ml** | Gemüsesuppe |

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Zwiebel schälen und fein würfeln, Kraut in Streifen schneiden, Karotte reiben. Champignons und Shiitake-Pilze in Scheiben schneiden. Die Shimeji-Pilze ganz lassen.

### Schritt 2

Butter in einem großen Topf schmelzen und die Zwiebel ca. 2 Minuten anbraten. Das Kraut hinzufügen und ca. 1 Minute mitbraten. Die Karotte, die Champignons, die Shiitake-Pilze sowie Shimeji-Pilze hinzufügen und ca. 3 Minuten anbraten. Waldpilze, Lorbeerblatt, Wacholder, Nelken, Piment, Majoran, Paprikapulver und Pfeffer hinzufügen. Weitere 30 Sekunden anbraten.

### Schritt 3

Kikkoman Sojasauce hinzufügen und gut umrühren. Sauerkraut, Zwetschken und Rosinen hinzugeben.

### Schritt 4

Gemüsesuppe angießen, abdecken und bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen, dabei alle 10 Minuten umrühren. Servieren.