

# 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)

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