

Rezept: Bigos (4 Portionen)

Zutaten

150 g Veggie Chunks oder Sojaschnetzel (statt Fleisch)
600 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
3 TL Paprikapulver edelsüß
½ TL Paprikapulver rosenscharf
2 EL Tomatenmark
60 g getrocknete Pflaumen
300 g Sauerkraut
2 Lorbeerblätter
Rapsöl, Salz, Pfeffer
2 Stangen Vollkornbaguette



vegetarisch

Zubereitung

1. Zunächst die Sojaschnetzel oder Veggie Chunks nach Packungsbeilage vorbereiten oder diese mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen und circa 10 Minuten ziehen lassen.
2. Danach durch ein Sieb abgießen und die Brühe dabei auffangen.
3. Die Veggie Chunks gut abtropfen lassen, dabei vorsichtig mit der Rückseite eines Esslöffels ausdrücken.
4. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
5. Etwas Rapsöl in einem Topf erhitzen (der Topfboden soll mit Öl bedeckt sein). Die Zwiebeln hineingeben und 1 bis 2 Minuten anrösten.
6. Nun die Veggie Chunks hinzufügen und kräftig mit anbraten.

7. Die Hitze reduzieren, Paprikapulver und Tomatenmark dazu geben und weitere 1 bis 2 Minuten unter Rühren anrösten.
8. Die Pflaumen und die Lorbeerblätter in den Topf geben und mit 300 ml (aufgefangener) Gemüsebrühe auffüllen.
9. Zum Schluss das Sauerkraut einrühren, alles kurz aufkochen lassen und danach circa 15 Minuten sanft köcheln.
10. Abschließend den Eintopf mit Salz, Pfeffer und eventuell Paprikapulver abschmecken.
11. Das Baguette in Scheiben schneiden und zum Eintopf servieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de