

Norddeutscher Steckrüben Eintopf mit Sauerkraut, Krabben und Speck

- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " } });
```

Ja, ja die schnöden Steckrüben; aber im Zusammenspiel mit Paprika, Sauerkraut, Krabben und knusprigem Spec, fast schon Gourmetqualität

Zutaten

- 150 g Krabbenfleisch
- 600 g Steckrüben, geschält, in groben Würfeln
- 450 g Sauerkraut, ausgepresst, etwas kleiner geschnitten
- 1 rote Paprika, klein gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 100 g durchwachsener Speck mit Schwarte, gewürfelt
- 1 l Gemüsebrühe
- 250 ml Schlagsahne
- 40 g Butter
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- 1 EL edelsüßes Paprika Pulver
- 1 TL getrocknetes Bohnenkraut
- 1 Bündchen gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, eine Prise Zucker nach Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Die Zwiebeln in der Butter glasig anschwitzen, Paprikapulver und Tomatenmark mit angehen lassen.

Schritt3

Die Paprikawürfel und das Sauerkraut dazu geben, ebenso das Bohnenkraut. Mit der Brühe und der Sahne aufgießen.

Schritt4

Die Speckschwarte zufügen, ca. 20 min. abgedeckt köcheln lassen, salzen, herzhaft pfeffern.

Schritt5

Die Speckwürfel in etwas Pflanzenöl knusprig ausbraten und mit dem Krabbenfleisch kurz durchschwenken, die Petersilie unter heben.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Den Eintopf portionieren, darüber die Krabben-Speck-Mischung geben, sofort servieren.

Rezeptart: Hamburgisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)344
- Fett (g)26
- KH (g)14
- Eiweiss (g)13
- balllast (g)8

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/norddeutscher-steckrueben-eintopf-mit-sauerkraut-krabben-und-speck/>