

Wursteintopf



Zutaten (4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Paprika (rot)
- 5 Bockwürste (á ca. 60 g)
- 2 EL Rapsöl
- 50 g Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Guarkernmehl
- 100 g Mais
- 100 g Creme fraiche
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, von Stiel sowie Kerngehäuse befreien und würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Tomatenmark zufügen und mit kurz mitdünsten. Dann die Hälfte der Paprikawürfel zugeben, 150 ml Wasser angießen und die Gewürze mit dem Lorbeerblatt zufügen. Alles kräftig salzen, pfeffern und aufkochen lassen. Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und den Eintopf 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Würstchen in Scheiben schneiden, den Mais abgießen und gut abtropfen lassen. Das Guarkernmehl zum Eintopf geben, verrühren und nochmals kurz aufkochen. Danach Mais, die restlichen Paprikawürfel sowie Würstchenscheiben hineingeben, untermengen und alles weitere 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Lorbeerblatt entfernen und das Gericht nochmals nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Wursteintopf auf Suppenschalen verteilen und mit Creme fraiche garniert servieren.

Nährwertangaben: 392 kcal p.P, 15 g KH p.P.