**Im Januar**

Es ist Sauerkrautzeit! Sauerkraut ist probiotisch und sehr gesund. Sauerkraut entsteht durch die Fermentation von Weißkohl mithilfe von Milchsäurebakterien.

Sauerkrautpfanne für 2 Personen

2-3 mittelgroße Zwiebeln

250g Sauerkraut

4 mittelgroße Tomaten (oder gestückelte Tomaten aus der Dose)

2 Paprikaschoten

Tomatensaft

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Evtl. etwas frischen Thymian oder Schnittlauch

Die Zubereitung ist einfach! Waschen Sie und zerkleinern Sie das Gemüse in grobe Stücke (auch die Zwiebel).

Zwiebeln zusammen mit dem Paprika in Olivenöl anbraten, dann das Sauerkraut und die Tomaten hinzufügen und das ganze ca. 5 min. braten. (Das Gemüse sollte noch bissfest sein).

Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken und die kleingehackten Kräuter hinzugeben.

Guten Appetit!

Viel Spaß beim ausprobieren!