KIKKOMAN

Veggie-Bigos – Kabiseintopf 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)

600 g	Sauerkraut
200 g	frischer Weisskabis
150 g	Champignons
100 g	Shimeji-Pilze, weiss und braun
50 g	Shiitake-Pilze
150 g	Zwiebeln
80 g	Karotten
20 g	getrocknete Waldpilze
80 g	getrocknete Pflaumen
20 g	Rosinen
40 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
20 g	Butter
1	Lorbeerblatt
4	Wacholderbeeren
3	Pimentbeeren
0.25 TL	getrockneter Majoran
1 Prise	gemahlener schwarzer Pfeffer
0.25 TL	geräuchertes Paprikapulver
4	Nelken
500 ml	Gemüsebouillon

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Zwiebeln schälen und fein würfeln, Kabis in Streifen schneiden, Karotten reiben. Champignons und Shiitake-Pilze in Scheiben schneiden. Die Shimeji-Pilze ganz lassen.

Schritt 2

Butter in einem grossen Topf schmelzen und die Zwiebeln ca. 2 Minuten anbraten. Den Kabis hinzufügen und ca. 1 Minute mitbraten. Die Karotten, 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, Pflaumen und Rosinen hinzugeben.

Schritt 4

Gemüsebouillon angiessen, abdecken und bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen, dabei alle 10 Minuten umrühren. Servieren.