

Kümmel-Kraut-Topf

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

1 T Sojabrocken
1 geh. EL Gemüsebrühpulver
1 1/2 T kochend heißes Wasser
1 Zwiebel
1/2 Kopf (800-1000g) Weißkohl
1 TL Salz
1 EL Kümmel
1 T Wasser
1 Karotte
Salz
Pfeffer
Öl

- Die Sojabrocken in einer Schüssel mit dem Gemüsebrühpulver vermischen, das heiße Wasser darübergießen, ziehen lassen.
- Die Zwiebel in Ringe schneiden, in einem großen Topf in Öl andünsten.
- Den Weißkohl in Streifen schneiden, in den Topf geben, Salz, Kümmel und Wasser dazu.
- 30 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen, ab und an umrühren und ggf. gegen Anhängen noch etwas Wasser hinzufügen.
- Währenddessen die gut eingeweichten Sojabrocken in ein Sieb zum Abtropfen geben, die Gemüsebrühe auffangen und zum Kraut dazugeben.
- Die Karotte raspeln und ebenfalls zum Kraut dazugeben, weitere 10-15 Minuten köcheln.
- Die Sojabrocken in einer Pfanne mit Öl gut anbraten, zum Kraut dazugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Die Herdplatte ausschalten und alles noch 5 Minuten ziehen lassen.

Paßt zu: Kartoffeln aller Art.