

Rezept

Soljanka

Ein Rezept von Soljanka, am 30.11.2023

Zutaten

1 Bund Suppengemüse	400 g Schweinefleisch (Nuss, Schnitzelstück)
1 Lorbeerblatt	Salz
2 Zwiebeln	50 g Salami
50 g Jagdwurst (ersatzweise Krakauer)	2 große rote Paprikaschoten
2 große Gewürzgurken	2 EL Öl
250 g Tomatenketchup	75 g Tomatenmark
1 EL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Paprikapulver, rosenscharf
Pfeffer, frisch gemahlen	200 g saure Sahne
1 EL Mehl	2 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Das Suppengemüse waschen, putzen und grob zerschneiden. In gut 1 l Wasser aufkochen lassen. Das Fleisch mit dem Lorbeerblatt einlegen, salzen und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze in etwa 1½ Std. gar ziehen lassen. Dann das Fleisch in der Brühe abkühlen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen und hacken. Salami und Jagdwurst in schmale Streifen schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in kleine Streifen schneiden. Die Gewürzgurken in Streifen schneiden.
3. In einem Suppentopf das Öl erhitzen. Die Zwiebeln bei schwacher Hitze in etwa 10 Min. hellgelb schmoren. Die Wurst zugeben und kurz anbraten. Paprika unterrühren, leicht anschmoren. Gewürzgurken zugeben und 1 l Brühe angießen.
4. Das Fleisch ebenfalls in Streifen schneiden und zur Suppe geben. Mit Ketchup, Tomatenmark, beiden Paprikasorten, Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt noch etwa 20 Min. köcheln lassen.
5. Die saure Sahne mit Mehl glatt rühren, unter die Soljanka rühren und mit Zitronensaft würzig abschmecken. Heiß mit dunklem Brot servieren.