

Polnische Sauermehl-Suppe für jede Jahreszeit

Für 6 - 8 Personen

2 Liter Gemüsebrühe	0,5 Liter Sauerteigbrühe	200 g Schinkenspeck
6-8 Weißwürste	2 große Zwiebeln	3 EL Schlagsahne (30%)
6 große Kartoffeln	3 hartgekochte Eier	2 TL Meerrettich
1 Knoblauchzehe	frischer Majoran	Salz, Pfeffer

Gemüsebrühe langsam im Topf erhitzen. Gewürfelten Speck in der Pfanne anbraten. Wenn das Fett schmilzt, die gehackte Zwiebel dazugeben und bei mittlerer Hitze braten, bis der Speck und die Zwiebel schön gebräunt sind. Den Inhalt der Pfanne, ganze Weißwürste und grob zerschnittenen Kartoffeln in die heiße Brühe geben. Den Sud bei schwacher Hitze etwa 30 bis 40 Minuten lang kochen, bis er ein ausgeprägtes Fleischaroma aufweist.

Die fertige Sauerteigbrühe hinzu geben. Zunächst etwa die Hälfte, damit die Suppe nicht zu sauer wird. Dann abschmecken und je nach Bedarf mehr Brühe hinzugeben bis der gewünschte Geschmack erreicht ist.

Eine leicht zerdrückte Knoblauchzehe, zwei kleine Teelöffel Meerrettich und großzügig frischen Majoran in den Topf geben. Den Polnischer Hausfrauentrick: Den Majoran vorher kräftig in den Händen reiben, damit besonders viele Aromen freigesetzt werden.

Die Suppe einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und dann vom Herd nehmen. Nun etwas Schlagsahne hinzugeben.

Die gekochte Wurst vor dem Servieren aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden und wieder hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauerteigbrühe:

5 Esslöffel Roggenmehl 2000 500-700 ml Wasser 4 Knoblauchzehen (halbiert) 3 Lorbeerblätter 5 Körner Piment . Alle Zutaten in ein Rührgefäß geben und kräftig mischen.

Das Gefäß mit einem Leinentuch abdecken und beiseite stellen. Wahlweise ein Schraubglas mit Deckel verwenden und in den Decke ein Luftloch stechen. 5 bis 7 Tage an einem warmen Ort stehen lassen. Täglich kräftig umrühren oder schütteln.

Wer die Gärung beschleunigen möchte, füge ein Stück Sauerteigbrot oder einen Esslöffel Gurkensaft hinzu. Der Die Sauerteigbrühe ist fertig, wenn er einen klaren sauren Duft verbreitet. Dann kann er direkt verarbeitet oder in einer Flasche mit verschlossenem Deckel im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Christian Henze am 25. Oktober 2019