

1. Für einen guten Start: Kwaśnica (Sauerkrautsuppe)

Die Vorteile von Sauerkraut muss man wohl niemandem mehr erklären. Abgesehen von seinem reichhaltigen Geschmack enthält es große Mengen an Vitamin C, Magnesium und Kalzium. Es stärkt auch das Immunsystem, was im Moment ebenfalls sehr wichtig ist. Aber warum sprechen wir hier überhaupt von Sauerkraut? Weil es die Hauptzutat der Kwaśnica ist.

Die Suppe ist eine Spezialität der polnischen Bergregion Podhale. Eine richtig gute Kwaśnica sollte ordentlich sauer sein und das Fleischfett sollte von der Krautsäure etwas „gebissen“ werden. Die Suppe wird mit Kartoffeln serviert, die separat dazu gekocht werden (normalerweise kocht man sie in der Suppe). Besonders an der Zubereitung ist, dass man zuerst das rohe Fleisch auskocht, bevor die Gewürze und erst am Ende das Sauerkraut hinzugefügt werden.



Foto © www.MniamMniam.pl

Zutaten für 4-6 Portionen:

- 2 ¼ l Wasser
- 700 g rohe Rippen
- 400 g geräucherte Rippchen
- 300 g geräucherter Speck
- 3 Zehen Knoblauch
- 3 getrocknete Steinpilze
- 700 g Kartoffeln
- 400 g Sauerkraut
- Gewürze: 2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 3 TL getrockneter Majoran, 1 TL Kümmel, 3 Pimentkörner, 2 Lorbeerblätter

#PolenAufDerZunge

Und so wird's gemacht:

Die rohen Rippen spülen und so in Stücke schneiden, dass jeweils zwei Rippenknochen zusammenbleiben. In einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser aufgießen, salzen und aufkochen lassen. Abschäumen, die Hitze reduzieren und etwa 45 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann die geräucherten Rippchen ebenfalls in Portionen von jeweils zwei Rippchen aufteilen und zum Sud hinzufügen. Den Speck in Würfel schneiden und in die Suppe geben. Mit Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Piment, Lorbeerblätter und Knoblauch und getrocknete Steinpilze hinzufügen. Etwa 20 Minuten abgedeckt kochen. Das Sauerkraut auspressen, zerkleinern und in den Suppentopf geben. Getrockneten Majoran zugeben und ca. 30 Minuten zugedeckt kochen lassen, bis Sauerkraut und Fleisch weich sind. Parallel dazu die geschälten und gewürfelten Kartoffeln etwa 20 Minuten kochen, auf Tellern bzw. Schüsseln servieren und erst kurz vor dem Essen mit der fertigen Suppe aufgießen.