

3. Ostertradition: Żurek (Sauermehlsuppe)

Ein polnischer Esstisch zu Ostern ohne Żurek? Kaum vorstellbar. Diese traditionelle Suppe, die nicht nur am Ostersonntag gekocht wird, aber ein untrennbarer kulinarischer Bestandteil dieses Feiertages ist, wird auf der Grundlage einer Fleischbrühe und einer sauren Flüssigkeit aus Roggenmehl zubereitet. Durch das sogenannte Roggenmehlsauer bekommt sie ihren unverwechselbaren säuerlichen Geschmack. Fun Fact am Rande: Der Name *żur* (für das Roggenmehlsauer) bzw. *żurek* (für die fertige Suppe) stammt vom alten deutschen Wort „sūr“, das nichts anderes bedeutet als „sauer“.

Aber wo bekommen wir das Roggenmehlsauer her? Mit etwas Glück kann man es auch in Deutschland in Flaschen oder Gläsern als haltbares Konzentrat in polnischen oder russischen Läden kaufen. Aber, auch wenn es kompliziert klingt: Man kann ihn genauso gut selbst machen. Der Weg zur fertigen Festtagssuppe ist dann recht einfach. Wenn man statt Roggen- Weizenmehl verwendet, heißt die Suppe übrigens *barszcz biały* (weißer Borschtsch).



Foto © www.MniamMniam.pl

#PolenAufDerZunge

Zutaten für das Roggenmehlsauer (*żur* bzw. *zakwas*):

- 5 EL Roggenmehl Typ 2000
- 500–700 ml Wasser
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Pimentkörner

Und so wird's gemacht:

Das Mehl in ein Glas schütten, das Wasser und die halbierten Knoblauchzehen hinzufügen. Gründlich verrühren, Lorbeerblätter und Kräuter dazu geben. Das Glas mit Gaze oder einem Leinentuch abdecken und für einige Tage bei Raumtemperatur stehen lassen und vergären lassen. Täglich verrühren. Um die Gärung zu beschleunigen, kann man einen Esslöffel Gurkensaft hinzufügen.

Wenn die Mischung beginnt sauer zu riechen, ist sie fertig und kann – umgefüllt in eine Flasche – im Kühlschrank aufbewahrt werden, bis die Suppe angesetzt wird.

Zutaten für den Żurek (6 Portionen):

- 500 g weiße Brühwurst
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Scheibe getrockneter Steinpilz
- Gewürze: 1 ½ TL Salz, einige Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 5 Pimentkörner, 2 TL getrockneter Majoran, frisch gemahlener Pfeffer
- 250–500 ml Roggenmehlsauer (je nach gewünschtem Säuregrad)
- 100 ml Sahne
- 3 Eier

Und so wird's gemacht:

Das geschälte und gewaschene Gemüse, die geschälte Zwiebel, die Knoblauchzehe, getrockneten Steinpilz und die Gewürze in einen größeren Topf geben. 1,5 Liter kaltes Wasser dazu gießen, die Eier in die Flüssigkeit legen und aufkochen. Dann die Hitze reduzieren, nach 10 Minuten die Eier herausnehmen und die Brühe zugedeckt ca. 30 Minuten bei geringer Hitze weiter köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die vorher abgespülte weiße Wurst hinzufügen und bei geringer Hitze etwa 15 Minuten mit kochen lassen. Die Suppe durch ein Sieb in einen sauberen Topf abseihen. Die gekochte Wurst beiseite legen und in Scheiben schneiden, die Eier schälen.

Das vorher gründlich umgerührte Roggenmehlsauer in die köchelnde Brühe einrühren, so dass sich keine Klumpen bilden. Je mehr Roggenmehlsauer beigegeben wird, desto saurer wird die Suppe. Auf kleiner Flamme noch 1–2 Minuten köcheln lassen, dann die Sahne unterrühren und mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

In die Portionsschüsseln jeweils klein geschnittene Wurst, ein halbiertes Ei und getrockneten Majoran geben. Mit der Suppe aufgießen und heiß servieren.

Guten Appetit und frohe Ostern!