

8. Kaltes für warme Tage: Chłodnik (Kalter Barszcz)

Wer verschmäht sowohl eine aromatische Gazpacho als auch eine cremige Vichyssoise – bitte melden! Eben, kaum jemand: Kalte Suppen sind gerade in der warmen Jahreshälfte eine beliebte, weil schnell zubereitete und gesunde Mahlzeit am Mittag oder Abend. Viele Küchen der Welt haben eine kalte Variante der Flüssigspeise auf ihren Speisekarten. In Spanien ist es die Gazpacho aus Tomaten, Gurken und Paprika, in Frankreich die Vichyssoise aus püriertem Lauch und Kartoffeln und in Polen – der *chłodnik* (von *chłodno* = kühl). Die Erfrischung ist im Grunde genommen eine kühle Variante der klassischen Rote-Bete-Suppe Barszcz (polnisch) bzw. Borschtsch (russisch) und wird auch *chłodnik litewski* (litauischer kalter Barszcz) genannt, da das Gericht durch die enge historische Verflechtung beider Länder sowohl in Polen als auch in Litauen als Stammgast auf den Tischen steht. Darin finden nicht nur die Rüben Verwendung, sondern auch ihre jungen Blätter. Also ran an den Topf, wir wollen uns abkühlen!



#PolenAufDerZunge

Zutaten für vier Portionen:

5 große Rote-Bete-Knollen mit Stängeln und jungen Blättern (ggf. separat kaufen)

500 ml Gemüsebrühe

400ml Kefir oder Sauermilch

400 ml Schmand

2 kleine grüne Gurken

½ Knoblauchzehe

1 TL Essig

Schnittlauch

Dill

Salz

Pfeffer

zum Garnieren: gekochte Eier und Frühkartoffeln

Und so wird's gemacht:

Blätter, Stängel und Rüben der Roten Bete gründlich waschen. Rüben abschneiden, schälen und in kleine Würfel schneiden. Stängel und Blätter ebenfalls fein hacken.

Die Brühe zum Kochen bringen, Rote-Bete-Würfel und die dickeren Stängel dazugeben und zugedeckt ca. 15 min bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Würfel weich sind. Die restlichen Blätter 5 min vor Ende des Kochvorgangs hinzufügen. Die Brühe abkühlen lassen (zur Beschleunigung z. B. in einem Topf mit kaltem Wasser stellen).

Kefir bzw. Sauermilch, Schmand, jeweils frisch gehackten Schnittlauch und Dill sowie eine geschälte und klein gewürfelte oder geriebene Gurke zur abgekühlten Brühe hinzufügen. Mit geriebenem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Essig würzen. Vermischen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Mit gekochten Eiern, einer zweiten geriebenen oder geschälten Gurke und Frühkartoffeln servieren, auf die Portionen frisch gehackten Schnittlauch und Dill streuen. Einige frische Rübenblätter kann man zur Dekoration der Suppe und der Kartoffeln verwenden.