



Soljanka



Zutaten

1/2	Zwiebel
2 TL	Tomatenmark
1	Paprika
100 g	Zerelatwurst
100 g	Kochschinken
1 Pck.	Schinkenwürfel
500 ml	Fleischbrühe
15 EL	Ketchup
2 gehäufte EL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Schuss	Gurkenwasser
100 g	Gewürzgurken
2 EL	Saure Sahne
1	Zitrone

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1732 kJ, 414 kcal, 42,4 g Kohlenhydrate, 23,2 g Eiweiß, 18 g Fett, 67 mg Cholesterin, 4,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Diese säuerlich-scharfe Suppe ist der ideale Resteverwerter und schmeckt noch wie bei Oma. Hier kommt alles rein, was lecker ist: Zwiebeln, Paprika, Zerelatwurst, Kochschinken, Schinkenwürfel, Gewürzgurken, Tomatenmark und reichlich Ketchup. Lass alles in einer klaren Fleischbrühe köcheln und gib dem Ganzen mit Paprikapulver, Lorbeerblättern, Pfeffer, Salz und ein Schuss Gurkenwasser die richtige Würze. Serviert wird der Klassiker mit Saurer Sahne und Zitronenscheiben. Los geht's!

Step 1:

Als erstes schneidest du die Zwiebel in Würfel und dünstest sie gemeinsam mit dem Tomatenmark an. Die Paprika schneidest du in Stücke und dünstest sie ebenfalls mit an. Dann schneidest du die Zerelatwurst und den Kochschinken in Stücke und gibst sie gemeinsam mit den Schinkenwürfeln in den Topf.

Step 2:

Nun löschst du den Topf mit der Fleischbrühe ab und rührst den Ketchup unter. Die Suppe kannst du mit Paprikapulver, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Salz, Pfeffer und einem Schuss Gurkenwasser würzen. Schneide die Gewürzgurke in Stücke und gib sie unter die Suppe. Lass alles 15 Minuten köcheln.

Step 3:

Zum Schluss schneidest du eine Zitrone in Scheiben und servierst die Soljanka mit Saurer Sahne und Zitronenscheiben.