

# Soljanka

geschrieben von Karin Knorr | 20. Dezember 2015



Die Soljanka ist eine säuerlich, scharfe Suppe. Meine Familie hat sie oft aus Wurstresten zubereitet. Man kann jedoch auch Fleischreste und deren Soße verwenden. Kassler wurde früher auch gern genommen. Natürlich bekommt die Suppe dann einen ganz anderen Geschmack. Die Soljanka kommt aus dem osteuropäischen Raum. Grundzutaten waren zahlreiche Salzprodukte wie Salzgurken, Sauerkraut, oder anderes sauer eingelegtes Gemüse. Auf meinem YouTube – Kanal könnt ihr sehen, wie schnell und einfach Gerichte zubereitet werden.

## **Meine Zutaten:**

- 1 Ring Fleischwurst
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Paprikaschoten
- 3 Tomaten
- 2 Salzgurken (alternativ Gewürzgurken) und 1 Glas Gurkenbrühe
- 2 TL Tomatenmark
- 1 Glas sauer eingelegtes Gemüse (ich hatte Paprika verwendet)
- 500 g Sauerkraut (mit Saft)
- 1 Liter Wasser oder Brühe
- 1 Chilischote
- 1 Löffel saure Sahne
- Salz, Pfeffer

## **Zubereitung:**

Alles in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln und Chili würfeln. Wurst und Zwiebeln kurz anbraten. Dann die restlichen Zutaten (außer Sahne) dazugeben und kurz mit schmoren. Mit Brühe oder Wasser ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Tomatenmark dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren noch einen Löffel saure Sahne drauf und schon ist die Soljanka fertig.

**Tipp:** Es gibt so viele verschiedene Varianten die Soljanka zuzubereiten. Viele verwenden Letscho und Ketschup. Mir ist dies zu süß und schmeckt zu sehr nach Tomate. Diese Variante benutzt auch kein Sauerkraut. Statt saurer Sahne kann man auch süße Sahne verwenden. Also ganz nach Geschmack.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Zigeuner-Sauerkraut](#), [Schichtsalat mit Hering \(Pod Schuboj\)](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

---

## SAUERKRAUT-TOPF

geschrieben von Karin Knorr | 20. Dezember 2015



Für alle, die gern Sauerkraut essen, habe ich hier eine recht schnelle Variante ausprobiert. Mit seinem hohen Vitamingehalt (besonders Vitamin C) stärkt es gerade jetzt im Winter unser Immunsystem. Eine große Rolle für unser Immunsystem spielt der Darm. Um diesen zu stärken bietet das Sauerkraut viele Ballaststoffe und eine probiotische Wirkung. Ein Grund mehr, öfter Sauerkraut zu essen.

### **Zutaten für 2 Personen**

1 kleine Zwiebel  
1 rote und 1 gelbe Paprika  
1 Dose Pizzatomen (400g)  
250 g Sauerkraut inkl. Saft (ich nehme es entweder frisch oder aus der Tüte)  
Pfeffer, Paprika, Cayenpfeffer  
Öl zum Andünsten, etwas Gemüsebrühe zum Ablöschen

### **Zubereitung**

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls die Paprikaschoten. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten, wenn sie glasig sind mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Dann die restlichen Zutaten dazu geben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Dieses Sauerkraut könntet ihr zum Beispiel einfach zu einer Scheibe Brot essen oder zu Kartoffeln und Bratwurst oder oder...

**Tipp:** Sauerkraut passt gut in eine Gewichtsreduktion. Ich habe heute dem Sauerkraut eine Möhre zugefügt und statt Dosentomen meine Tomatensoße verwendet.

**Dieses Rezept könnten euch auch interessieren:** [Sauerkrautsuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,  
eure Karin Knorr

---

## Sauerkrautsuppe

geschrieben von Karin Knorr | 20. Dezember 2015



Sauerkraut ist ein ideales Wintergemüse. Neben vielen Vitaminen hat das Sauerkraut Milchsäurebakterien zu bieten. Diese sind in jeder Hinsicht gesundheitsfördernd. Ihre probiotische Wirkung stabilisieren unsere Darmflora. Sauerkraut passt gut in die basische Ernährung. Außerdem ist Sauerkraut in vielen Varianten zuzubereiten und lecker.

### **Zutaten für 4 Personen:**

500 g Sauerkraut  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Kartoffel  
1 Apfel  
500 g Brühe  
Schmand  
1 TL Senf  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Honig  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Kümmel

### **Zubereitung:**

Die Zwiebel, den Knoblauch sowie den Apfel und die Kartoffel in kleine Würfel schneiden. In Olivenöl zirka 3 Minuten andünsten. Wer mag kann dieses mit einem Schuss Apfelsaft ablöschen. Jetzt das Sauerkraut, die Gewürze, den Senf, das Tomatenmark und die Brühe hinzufügen und alles etwa 20-25 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Mit Honig abschmecken, pürieren und mit Schmand servieren.

**Tipp:** Die Suppe ist in dieser beschriebenen Variante sehr sämig. Ihr könnt diese mit etwas Apfelsaft oder Weißwein aufpeppen. Für Liebhaber der herzhaften Küche geben Schinkenwürfel oder Mettwurstchen dieser Suppe eine besondere Note.

**Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:** [Piroggen mit Sauerkrautfüllung, Sauerkrauttopf](#)

Ich wünsche euch wie immer guten Appetit

eure Karin Knorr