



Zurek

Zutaten für 4 Personen

Für den sauren, vergorenen Ansatz

100 g Roggenschrot
400 ml lauwarmes Wasser
10 g Sauerteigansatzk

1 Bd Suppengemüse (Möhre, Sellerie,
Petersilie, Lauch)
2 rohe, polnische Mettwürstchen
200 g Saure Sahne

Für die Suppe

1,5 l Fond (Gemüse, Rind oder Huhn) Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

1-2 Tage vor der Zubereitung der Suppe das Roggenschrot, Wasser und einen TL Sauerteig-Ansatz miteinander vermischen. In einem Glas mit durchlöcherter Folie abdecken und gären lassen. Ohne Sauerteig-Ansatz, der sozusagen als Starter dient, dauert dieser Prozess etwas länger.

Das Ergebnis sollte angenehm riechen und sauer jedoch nicht bitter schmecken.

Für die Suppe

Das Suppengemüse säubern, schälen und in feine Streifen oder Würfel schneiden.

Die Petersilie mit Stängel sehr fein schneiden.

Etwa $\frac{3}{4}$ des Fonds in einem Topf aufkochen und das Roggenschrot mit der Flüssigkeit zufügen. Das Gemüse hineingeben und köcheln lassen, bis es den gewünschten Garpunkt hat. Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Fond zugeben.

Dann die Suppe nicht mehr kochen und die in Scheiben geschnittene Wurst darin ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Petersilie und etwas Saurer Sahne servieren.