Soljanka

Zeit gesamt
1h 30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Rindergulasch	600 g
Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	2 St.
Gewürzgurken	100 g
Chorizo	100 g
Weißkohl	0.25 St.
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Tomatenmark	3 EL
Zucker	
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Rinderbrühe	1 L
Dill, frisch	20 g
Bio Zitronen	1 St.
saure Sahne	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. Fleisch waschen und trocken tupfen. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Gewürzgurken abtropfen und in Scheiben schneiden. Wurst häuten und würfeln. Weißkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und würfeln.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch ca. 5 Min. anbraten. Aus dem Topf nehmen, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen.

3. Topf erneut auf hoher Stufe erhitzen und Suppengemüse, Zwiebel, Gewürzgurke und Weißkohl im Bratensatz ca. 5 Min. braten. Tomatenmark zugeben und ca. 2 Min. rösten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Fleisch und Lorbeerblatt in den Topf geben und mit Brühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 1 Std. köcheln, bis das Fleisch weich ist. Die letzten 10 Min. die Wurst zufügen.

4. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Soljanka mit Zitronensaft und Gewürzen kräftig abschmecken. Auf Teller verteilen und je einen Klecks saure Sahne und etwas Dill daraufgeben.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	522 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	36 g