

Soljanka**Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde****Schwierigkeitsgrad: einfach****Heimatküche****Zutaten:**

150 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
100 g	geräucherter Bauchspeck
200 g	Kasseler-Nacken
80 g	Salami
100 g	Jagdwurst (oder andere geräucherte Wurst)
2	rote Paprika
5	Essiggurken
50 g	Tomatenmark
30 g	Paprikamark
200 g	Pelati-Tomaten (z.B. aus Dose oder Glas)
1 EL	Kapern
1 l	Fleischbrühe
200 ml	Essiggurkenwasser (aus dem Glas)
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Paprikapulver, edelsüß
1 Bund	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone
4 EL	saure Sahne

**Zubereitung:**

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Speck und Kasseler würfeln, Salami und Jagdwurst längs in etwa 3 cm lange Streifen schneiden.
3. Paprika waschen, mit einem Sparschäler dünn schälen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in ca. 3 cm lange Streifen schneiden.
4. Die Essiggurken in Scheiben schneiden.
5. In einem Topf Speck, Zwiebeln und Knoblauch zusammen anschwitzen. Paprika zugeben und mitanbraten. Tomaten- und Paprikamark untermischen, kurz anrösten.
6. Pelati-Tomaten, Kapern, Essiggurken, Kasseler, Jagdwurst und Salami zugeben und gut untermischen.
7. Mit Fleischbrühe und Essiggurkenwasser aufgießen. Lorbeerblatt, je eine Prise Salz, Zucker und Pfeffer zugeben, einmal aufkochen, dann etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze leicht köcheln.
Tipp: Nach Geschmack kann man noch 100 g Sauerkraut mitkochen.
8. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen und die Soljanka mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Tipp: Am besten schmeckt die Soljanka wenn man sie am Vortag zubereitet, ziehen lässt und nochmals aufkocht.

9. Zum Anrichten Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

10. Heiße Soljanka in Suppenteller oder -tassen geben, mit einem Klecks saurer Sahne, einer Scheibe Zitrone und Petersilie dekorieren.

Pro Portion: 450 kcal / 1870 kJ
10 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 35 g Fett