OSTEUROPÄISCHE KÜCHE

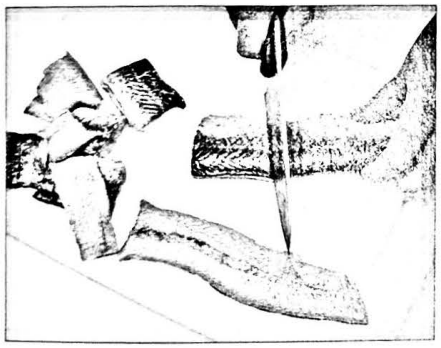
Traditionelle Rezepte von der Ostsee
bis zum Schwarzen Meer



Soljanka mit Aal

Dieser Aal-Gemüse-Eintopf hat den gleichen Namen wie eine klassische Suppe aus Russland. Das Wort „Soljanka" bezieht sich auf den säuerlichen Geschmack der Zutaten.

Zutaten für 4 Personen
650 g Aal ohne Haut und Gräten
900 ml Fisch- oder Gemüsebrühe
1½ l Wasser
450 g Weißkohl, fein geschnitten
4 EL Butter
1 große Zwiebel, gehackt
2 Gewürzgurken, in Scheiben geschnitten
12 grüne Oliven
1 EL Kapern, abgetropft
75 g Semmelbrösel
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
Petersilie zum Garnieren
Kartoffeln zum Servieren

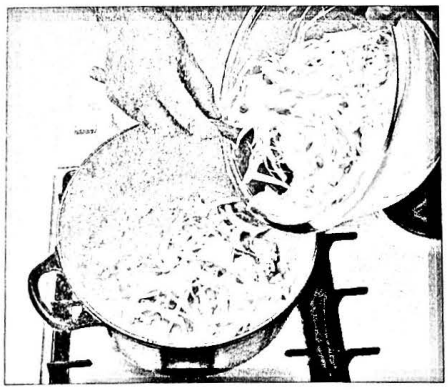


1 Aal in relativ große Stücke schneiden. Fisch- oder Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Sieden bringen und den Aal darin 4 Minuten pochieren. Aal mit dem Schaumlöffel herausnehmen. 150 ml Brühe abnehmen und beiseite stellen.

2 Wasser zur Brühe in den Topf gießen. Aufkochen lassen, dann Kohl hineingeben. 2 Minuten kochen lassen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.

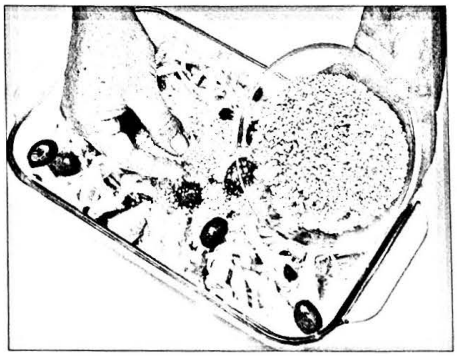
3 2 EL Butter im Topf schmelzen. Zwiebel darin 5 Minuten anbraten.





4 Abgetropften Kohl und die beiseite gestellte Brühe dazugeben. Mit einem gut schließenden Deckel zudecken und 1 Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Weißkohl zart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Backofen auf 200° / Umluft 180° / Gas Stufe 3 vorheizen. Die Hälfte des Kohls in eine Auflaufform geben. Aal und Gurken darauf verteilen. Übrigen Kohl dazugeben, Brühe dazugießen.



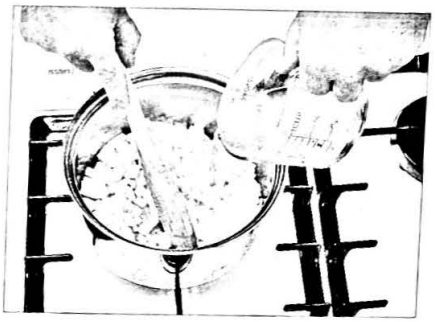
6 Oliven, Kapern und Semmelbrösel auf dem Auflauf verteilen. 2 EL Butter schmelzen und darauf geben. 25–30 Minuten backen, bis der Auflauf braun wird. Mit Petersilie garnieren und mit Kartoffeln servieren.

Pilz-Soljanka

Die sauer-scharfen Aromen von Gewürzgurken, Kapern und Zitrone geben dieser Suppe aus Russland den Pfiff.

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln, gehackt
1½ l Gemüsebrühe
450 g Champignons, in Scheiben geschnitten
4 TL Tomatenmark
1 Gewürzgurke, gehackt
1 Lorbeerblatt
1 EL eingelegte Kapern, abgetropft
1 Prise Salz
6 Pfefferkörner, grob gemahlen
Zitronenschale, in ganz dünne Streifen geschnitten; grüne Oliven und glatte Petersilie zum Garnieren



1 Zwiebeln mit 50 ml Brühe in einen großen Topf geben. Unter Rühren so lange kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.



2 Die übrige Brühe und die Champignons dazugeben. Brühe aufkochen und alles bei schwacher Hitze 30 Minuten sanft köcheln lassen.



3 In einer Schüssel Tomatenmark und 2 EL Brühe verrühren.

4 Tomatenmark, Gewürzgurke, Lorbeerblatt, Kapern, Salz und Pfeffer zur Brühe geben. 10 Minuten sanft köcheln lassen.

5 Suppe auf vorgewärmte Schüsseln verteilen. Mit dünnen Streifen Zitronenschale, Oliven und Petersilie garnieren und servieren.



