





DDR *Kochbuch*

Das Original



KOMET

Regel länger ausgemästet und hatten eine größere Fettauflage als die Tiere aus Holland oder aus dem Weser-Ems-Gebiet, dem Haupterzeugungsgebiet in Westdeutschland, wo die Verbraucher schon längst magerere Schweine bevorzugten. Für den Devisenexport über die unter anderem dafür in der DDR zuständige Handelsorganisation „KoKo“ („Kommerzielle Koordination“) wurden daher die fettärmeren Tiere ausgewählt. Immerhin ging so an die 10% der DDR-Schweinefleischproduktion ins Westausland – ein Vorgang, der aus Geheimhaltungsgründen in der DDR-Statistik keine Berücksichtigung fand. Dadurch reduziert sich auch der statistisch ausgewiesene Kalorienverbrauch der DDR-Bürger entsprechend – blieb aber selbst dann noch im internationalen Vergleich überdurchschnittlich hoch.

Soljanka

Typisch russisch-ukrainischer Eintopf aus Fleisch und Gemüsen sowie sauren Gurken, der mit saurer Sahne gebunden wird. War als Suppe Standard-Vorspeise in der DDR-Gastronomie, weil sich damit Reste hervorragend verwerten ließen.

Suppina

Tütensuppen des VEB Suppina Auerbach.



Das Rezept für die beliebte Soljanka finden Sie auf den Seiten 64/65 im

Soljanka

Die Soljanka war sozusagen der „Prototyp“ aller Gerichte, die die Völkerfreundschaft mit der Sowjetunion in die DDR gebracht hat. Die große Beliebtheit der Soljanka ging aber nicht nur auf ihre attraktiven Zubereitungsmöglichkeiten zurück, sondern sie bot vor allem auch der großen Zahl der Kantinen – und auch den Restaurants – in der DDR die Möglichkeit, mit diesem Gericht ihre Reste verarbeiten zu können.

Zubereitungszeit: *35 Minuten*
Pro Portion *ca. 428 kcal/1796 kJ, 21 g E · 32 g F · 12 g KH*

2 Zwiebeln
100 g Speck
300 g Fleischeinlage (am besten herzhafte Rohwurst wie etwa Debrecziner, in der DDR nahm man Bockwurst)
4 kleine Salzgurken
1/2 Zitrone
100 g Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
1 El edelsüßes Paprikapulver
1 1/2 l Fleischbrühe
Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt
1 El Kapern
1/8 l saure Sahne

1 Die Zwiebeln schälen und klein schneiden, den Speck würfeln. Die Wurst in Scheiben schneiden. Die Gurken in Scheiben schneiden. Die Zitronenhälfte ebenfalls in Scheiben schneiden.

2 Den Speck in einem Topf auslassen, die Zwiebeln darin goldgelb rösten. Das Tomatenmark, den ausgedrückten Knoblauch, das Paprikapulver, die Wurst und die Gurken dazugeben und alles zusammen dünsten.

3 Die Brühe mit dem Lorbeerblatt über den Topfinhalt gießen und die Suppe 5 Minuten kochen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Soljanka in eine Schüssel füllen, mit den Kapern bestreuen, die Zitronenscheiben einlegen. Kurz vor dem Servieren die saure Sahne hinein gießen.

Enjoying this book?
Save for later

Fischsoljanka

Zubereitungszeit: *1 Stunde 30 Minuten*
Pro Portion *ca. 275 kcal/1155 kJ, 28 g E · 14 g F · 9 g KH*

2 Zwiebeln
2-4 El Fettigkeit (Butter oder Margarine)
2-4 El Tomatenmark
5 kleine Salzgurken
1 El Kapern
1 Lorbeerblatt
Petersilie, Dill
Pfeffer, Salz
1 Zitrone
500 g Fisch (Seefischfilet z.B. Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch)
1 l Fischbrühe

1 Die Zwiebeln fein hacken, in heißem Fett goldbraun dünsten, Tomatenmark zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Fischbrühe zugeben, 10 Minuten durchkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Gurken halbieren, entkernen und in kleine Streifen schneiden. Zitrone schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie und Dill waschen, trockenschütteln und fein hacken.

3 Den Fisch waschen, trocknen, in mundgerechte Stücke schneiden und in der Fischbrühe gar ziehen lassen.

4 Zum Anrichten in die Suppenteller je 1 Zitronenscheibe, 1 Tl gehackte Kräuter, einige Kapern, Lorbeerblatt, Gurkenstreifen und Fischfleischwürfel legen. Darüber die kochend heiße, mit Tomatenmark aromatisierte Fischbrühe geben. Zuletzt einen Tl saure Sahne oder Joghurt pro Teller zugeben.

5 Zur Fischsoljanka wird Brot gereicht. Das Rezept eignet sich sowohl als Vorspeise (in kleineren Portionen) als auch als Hauptgericht.

Anmerkung zu den Gurken: *In der russischen Küche wurden gerne Salzgurken für die Fischsoljanka verwendet – wem der Geschmack zu streng ist, kann auch Gewürzgurken dazu verwenden.*

Anmerkung zur Fischbrühe: *In der DDR war es nicht einfach, Fischbrühe als Fertigprodukt zu kaufen, deshalb musste man die Brühe selbst herstellen. Hierzu benötigte man kleine Fische oder Fischkarkassen, die man sich dort besorgen konnte, wo es auch Frischfisch gab.*