



Photo by chandlervid85 - Freepik.com

## Zur (Sauermehlsuppe)



### Zutaten

Schweineschwanz/  
Rippchen/geräucherter  
Speck/...  
Gewürze oder  
Brühwürfel,  
Lorbeerblatt  
Zwiebeln  
Wurst  
Knoblauch  
Sauermehlsuppe  
Konzentrat (kann  
online bestellt oder  
einige Tage vorher  
selbst hergestellt  
werden)  
Majoran



*Mein Tipp*  
Für die Sauermehlsuppe  
gibt es keine genauen  
Mengenangaben. Ich  
habe 3 Flaschen  
Sauerteig für einen  
großen Topf benutzt.

### Optional

Ei  
Salzkartoffeln

Zuerst muss eine Brühe zubereitet werden. Diese kann mit Schweineschwanz, Rippchen, einem Stück geräucherter Speck oder auch mit Schweineknochen gekocht werden. Ist so etwas nicht griffbereit, reicht auch geräucherte Wurst. In diese Brühe ein Lorbeerblatt, Piment, Pfeffer, Salz oder einen beliebigen Brühwürfel hinzugeben.

Die Brühe kann dann bei sehr schwacher Hitze (sodass nur einzelne, kleine Bläschen entstehen), für mindestens 4 bis 8 Stunden köcheln. Je länger, desto besser. Einige Quellen sagen, dass geräucherte Knochen 24 Stunden lang gekocht werden können. Nach dem Köcheln, die Knochen und anderen unerwünschten Bestandteile aus dem Topf herausnehmen.

Anschließend die Zwiebeln in Würfel schneiden, goldbraun anbraten und in den Topf hinzugeben. Als nächstes die Wurst in Scheiben schneiden, je nach Belieben anbraten oder nicht und ebenfalls in den Topf geben. Zuletzt noch den Knoblauch pressen und hinzufügen, bevor alles zusammen etwa 10 Minuten gekocht wird.

Nun das Sauermehlsuppe Konzentrat nach und nach in die kochende Brühe geben und umrühren, damit es nicht festklebt. Dabei sollte der Topf groß genug sein, denn wenn die Suppe kocht, geht sie auf. Gegen das Überkochen hilft Hitze herunterschalten und umrühren. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten kochen.

Optional halbierte hartgekochte Eier und/oder bereits gekochte gewürfelte Salzkartoffeln hinzufügen und in tiefen Tellern mit Majoran servieren.

Guten Appetit!

Mateusz Dyszkiewicz  
Software-Entwickler .Storage für cpX.Energy