



Kapuśniak - Polnischer Suppentopf mit Sauerkraut

Zum traditionellen Suppentopf "Kapuśniak" aus Polen oder der Ukraine gehören viele Zutaten: Wurzelgemüse, Kartoffeln, Zwiebel, Lauch, Tomaten, Speck und rohe oder geräucherte Schweinsrippchen. Was nicht fehlen darf ist Sauerkraut, das der kräftigen Suppe den typischen, leicht säuerlichen Geschmack verleiht. Das Sauerkraut wird wie beim Bigos oft auch mit Weisskohl ergänzt. Mit einem Stück dunklem Brot ist sie im Winter ein guter Bauch- und Seelenwärmer, auch unter dem Jahr ist sie immer gut für eine währschafte Suppenmahlzeit.

Die Zutaten werden nicht einfach zusammen gekocht, sondern nach und nach zugegeben, damit sie nicht verkochen und einzeln aus der Suppe herauszuschmecken sind. Und: Kapuśniak schmeckt auch aufgewärmt ausgezeichnet.

Zutaten (ca. 4 Portionen)

300g	Brustspitz
~1,4l	Wasser
50g	Zwiebel
120g	Rüebli
80g	Sellerie
150g	Sauerkraut gekocht
80g	Lauch
200g	Kartoffeln festkochend
150g	Tomaten
80g	Kochspeck
2-3	Lorbeerblätter
8	schwarze Pfefferkörner
1/2Tl	Kümmel
1Tl	Majoran
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Brustspitz unter kaltem Wasser abspülen. In kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen. Den Schaum mit einem feinen Sieb abschöpfen.

Wurzelansatz der Zwiebel kappen. Zwiebel ungeschält von oben her kreuzweise einschneiden. Pfefferkörner und Kümmel im Mörser grob zerstossen. Alles in den Topf mit dem Brustspitz geben, 1Tl Salz und die Lorbeerblätter zugeben, Deckel aufsetzen und zugedeckt 1 1/2 Stunden leicht köcheln lassen. Lorbeerblätter und Zwiebelschalen aus der Suppe fischen.

Rüebli und Sellerie zu kleinen Würfelchen schneiden. Sauerkraut leicht ausdrücken, den Saft auffangen und beiseite stellen, das Sauerkraut grob hacken. Alles in den Topf geben, Majoran zugeben und 30 Minuten ohne Deckel weiterköcheln.

Kochspeck zu Würfeln schneiden (die Schwarte in die Suppe geben). Tomaten und Kartoffeln grob würfeln. Lauch längs halbieren und zu Scheiben schneiden. Petersilie grob hacken.

Speck mit wenig Bratbutter leicht anrösten und zur Suppe geben. Die restlichen Zutaten beigeben und nochmals 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit dem Sauerkrautsaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Brustspitz aus der Suppe nehmen, Fleisch vom Knochen ablösen, zu Stücken schneiden und wieder zur Suppe geben.









