

GENUSSIDEE

Saure Sulz mit Kürbiskernöl und Zwiebeln

Eine klassische kalte Jause mit Sulz, Zwiebeln, Essig und tiefgrünem Kürbiskernöl.

Vorbereitung: 15 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Steirisch | Fleisch | Ohne Kochen

Zutaten

- 600 g fertige Fleisch- oder Gemüsesulz
- 1 große rote Zwiebel
- 3 EL Apfelessig
- 4 EL GÖNN DIA Kürbiskernöl
- 2 EL Wasser
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- Schnittlauch
- Bauernbrot zum Servieren

Nährwerte & Allergene pro Portion

484 kcal

Kalorien

24,3 g

Fett

26,7 g

Eiweiß

37,3 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Glutenhaltiges Getreide; Sulz kann Sellerie, Ei, Senf oder Sulfite enthalten.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Sulz in gleichmäßige Scheiben schneiden und auf Tellern oder einer Platte anrichten.

2

Zwiebel in sehr feine Ringe hobeln und auf der Sulz verteilen.

3

Essig mit Wasser, wenig Salz und Pfeffer verrühren. Über die Sulz geben.

4

Kürbiskernöl darüberträufeln und 10 Minuten ziehen lassen.

5

Mit Schnittlauch bestreuen und mit frischem Bauernbrot servieren.

GÖNN-DIA-Tipp

GÖNN-DIA-Tipp - Fortsetzung

Sulz und Teller gut vorkühlen. Das macht die Jause besonders frisch und erleichtert das saubere Aufschneiden.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/saure-sulz-mit-kuerbiskernoel-und-zwiebeln/>

Stand: 05.09.2026