

Rezepte zur Sendung Hülsenfrüchte

vom 26.02.2015

echt gut!
Klink & Nett

Pfälzer Dicke Bohnen Supp`

Von Susanne Nett

Für 4 Personen

300 g	getrocknete weiße Bohnen
1,5-2 Liter	Gemüsebrühe, ggf. dann auffüllen während des Kochvorganges
1	große festkochende Kartoffeln
3	Karotten
1	Haushaltszwiebel
1	Petersilienwurzel
1/2	Lauchstange
1/4	Sellerie (Knolle)
2 Stängel	Blattpetersilie
4	geräucherte Mettwürste
300-500 g	Dörrfleisch (in anderen Regionen als geräucherter Bauchspeck bezeichnet oder ähnliches)



Bohnen mit 2 Liter kaltem Wasser über Nacht einweichen.

Bohnen abgießen am nächsten Tag und in einen Topf samt Dörrfleisch geben. Mit 1,5 Liter Gemüsebrühe auffüllen und 1/2 Stunde köcheln lassen.

Karotten, Kartoffeln und Petersilienwurzel schälen und in mittlere Würfel schneiden. Lauch putzen und schneiden, Sellerie und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Gemüse nun in den Topf geben und ggf. noch etwas Gemüsebrühe auffüllen. Weitere 10-15 Minuten köcheln lassen.

Nun die Mettwürstchen im Ganzen dazugeben und bei offenem Deckel 8-10 Minuten fertigkochen.

Die Suppe zum Schluss erst mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Das Dörrfleisch und die Mettwürste in Stücke schneiden und mit gehackter Petersilie alles in einem Suppentopf anrichten.

Linsensalat mit Staudensellerie und Zwiebelfleisch Von Vincent Klink

Linsensalat

2	Stangen Staudensellerie in feinen Scheiben
1 EL	Olivenöl oder Butter
1 EL	Balsamicoessig
1 TL	grober Senf
1 TL	Zucker
	Pfeffer, Salz
250 g	Berglinsen
2 EL	Karotte feingehackt
1 Bund	Schnittlauch
1 EL	Schalotte fein gehackt
2 EL	Lauch fein gewürfelt
1 TL	Pfeilwurzelmehl (oder Stärke, in etwas Wasser gelöst Pfeffer und Salz



Die Linsen am Vorabend in reichlich Wasser einweichen.
Linsen 30 Minuten in Salzwasser weichkochen. Etwas Biss dürfen sie noch haben.

Alle Zutaten des Dressings, außer den gewürfelten Gemüsen, kommen in eine Schüssel und werden gut vermengt.

Staudensellerie, Karotte und Lauch mit einer gehackten Schalotte in etwas Olivenöl andünsten, das Dressing dann auch in die Pfanne, aufkochen und mit etwas in Wasser angerührtem Pfeilwurzelmehl binden. Vom Feuer nehmen und frischen Schnittlauch mit den Linsen dazu.

Zwiebelfleisch

400 g	Kalter Braten oder Siedfleisch
2	Zwiebeln
4	Frühlingszwiebeln
2 EL	Butter
1/4 L	Brühe oder Sauce
1 TL	Mehl
1 EL	Majoran
	Pfeffer, Salz

Die Zwiebeln halbieren und dann in feine Scheiben schneiden. In Butter dunkel braun braten. Das Fleisch klein schneiden und dazu geben. Die Pfanne immer wieder schwenken, dass das Fleisch auch eine leicht braune Farbe annimmt. Die Frühlingszwiebeln in ca. 1 cm große Scheiben schneiden und dazu geben. Mit Mehl bestäuben und mit der Brühe oder Sauce ablöschen. Flüssigkeit soweit einkochen, dass nahezu wieder Trockenheit herrscht. Petersilienblätter dazu geben, Würzen mit Pfeffer, Salz und Majoran und anrichten