

# RUND UM DEN WUORTELPOTT

## HERZHAFTE SUPPEN UND EINTÖPFE

### Durchgemüse das ganze Jahr

In früheren Zeiten waren Eintöpfe das ganze Jahr hindurch hoch geschätzt. Wenn die Arbeit auf dem Feld wartete, konnte man sich nicht mit aufwendigen Speisen aufhalten. Und vorgefertigte Gerichte, so wie heute, gab es ja noch nicht. Eine besondere Art des Eintopfes stellt in der Region Ostwestfalen-Lippe das Durchgemüse dar, ein zumeist etwas steiferer Eintopf aus Gemüse und Kartoffeln, der in einigen Gegenden auch als „Untereinander“ bezeichnet wird.

### Im Winter Saure Bohnen

Als Basis für das Durchgemüse dienen Wurzelgemüse und ein Stück Fleisch, Fleischabschnitte, Knochen oder Speck, die zu einer kräftigen Brühe gekocht werden. Sobald das Fleisch gar ist, entnimmt man es und köchelt die Kartoffeln und das Gemüse langsam in der Brühe weich. Oftmals wurde das Durchgemüse schon am Vortag oder früh morgens gekocht und mittags noch einmal aufgewärmt. Denn durchgezogen schmeckt es nochmal so gut! Im Winter erfreuten sich Eintöpfe mit eingemachten Gemüsen großer Beliebtheit. Neben fein gehobeltem Sauerkraut („Kappes“) ließ man geschnittene grüne Gartenbohnen („Fitzebohnen“) und Möhren („Wuorteln“) in großen Steintöpfen durch Milchsäure vergären.

### Wie legte man eigentlich Gemüse ein?

Die ausgewachsenen grünen Bohnen wurden geputzt, abgefädelt und in sehr feine schräge Stücke geschnitten. Nach dem Blanchieren schichtete man die erkalteten Bohnen mit Salz abwechselnd in einen Steintopf und stampfte sie ein, bis sie mit eigenem Saft bedeckt sind. Schon nach einigen Wochen Gärzeit konnte man mit den eingesalzenen Gemüsen deftige Suppen, Eintöpfe und Kartoffelstampf-Gerichte bereiten. Heute erhält man die „Schnibbelbohnen“ fertig vergoren als Handelsware in Plastikbeuteln unter den Bezeichnungen Saure Bohnen, Salzbohnen, Salz-Schneidebohnen oder Rheinische Schneidebohnen.

### Im Sommer „graute Baunen“

Im Frühsommer, wenn die ersten dicken Bohnen (graute Baunen) und Kartoffeln reif waren, hatte man auch wieder frischen Schinken und Speck, der zum Lufttrocknen in der Fleischkammer hing, zum Verfeinern des Durchgemüses. Ländliche Eintopf-Kreationen erfreuen sich heutzutage auch in gehobenen Küchen großer Beliebtheit und gelten als Delikatessen der regionalen Kochkunst.

# HEGGENGEMÖS

für 4 Personen

## *Zutaten*

1 kg Wildkräuter und Gartengemüse (z. B. junge Triebe von Brennnesseln, Löwenzahn, Holunder, Spinat, Lauch, letzte Triebe vom überwinterten Grünkohl)

5 Zwiebeln

500 g Kartoffeln

Salz, Pfeffer

150 ml Sahne

Mettenden nach Belieben

## *Zubereitung*

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln. Wildkräuter waschen und hacken. Zusammen mit 2 Litern leicht gesalzenen Wasser aufsetzen und alles weich kochen lassen. Nach Belieben die Suppe so belassen oder pürieren. Die Mettenden einige Zeit in der Suppe ziehen lassen. Vor dem Servieren mit etwas Lauchspitzen dekorieren und servieren.

## *Gut zu wissen!*

„Heggengemös“ war die erste Suppe, die man im Frühjahr aus frischen Zutaten kochen konnte. Etwas später im Jahr wurde sie durch eine Frühlings- oder Quer-durch-den-Garten-Suppe abgelöst.

