



KARIN IDEN

*So kochten
wir in
Mecklenburg-
Vorpommern*

HINSTORFF

***So kochten wir
in Mecklenburg-Vorpommern***



KARIN IDEN

*So kochten
wir in
Mecklenburg-
Vorpommern*



HINSTORFF

Inhalt

VORWORT

SUPPEN & EINTÖPFE – **Bäuerlich & fein**

FISCH – **Frisch gefischt & aufgetischt**

GEMÜSE – **Kleine & große Beilagen**

FLEISCH, GEFLÜGEL & WILD – **Deftige Genüsse, die Kraft geben**

HAUSSCHLACHTUNG – **Würste, Schmalz & Grieben**

KARTOFFELN & KLÖSSE – **Mehlig & heiß begehrt**

KUCHEN & KLEINGEBÄCK – **Wenig & gut**

SÜSSE GERICHTE – **Gaumenfreuden mit Tradition**

GETRÄNKE – **die es in sich haben**

VERZEICHNIS DER REZEPTE

VORWORT

»Watt de Buer nicht kennt, dat itt hei nich«, so lautet ein Spruch in Mecklenburg-Vorpommern. Das bedeutet, allem Fremden gegenüber ist man hier eher misstrauisch. Dies gilt vor allem für die vielen Gaumengenüsse – die müssen einfach heimisch sein.

Landwirtschaft, Fischerei und Jagd spielten schon immer eine bedeutende Rolle in Mecklenburg-Vorpommern. Aber nicht jeder hatte Anteil an diesem Reichtum. Das Land war eines der sozialen Gegensätze, der »Schlösser und Katen«. Und so stammt die regionale Küche teils aus feudalen Gutsküchen, teils von einfachen Herdstellen.

Man lebte von dem, was Erde und Gewässer hergaben: Fisch aus der Ostsee und den mecklenburgischen Seen, fette pommersche Gänse, Rind- und Schweinefleisch, Milch und Kartoffeln. Daraus lernte man einfache und schmackhafte Gerichte zuzubereiten. Und so ist es kein Wunder, dass die Küche bodenständig, oft sparsam und einfach war.

Mit einheimischen Produkten kam durchaus Schmackhaftes auf den Tisch. Deftige Genüsse standen auf dem Speisezettel, wie Wrukeneintopf mit Gänsekeule, Kohl mit Hammelfleisch oder Hecht in Schmantsoße. Schön satt wollte man werden und nahm deshalb immense Mengen zu sich. Das stellte auch ein Herr von Suckow 1801 fest: »... dass die geringe Menschenmasse auf dem Land in Mecklenburg weit stärker arbeitet, als sie vielleicht in jenem anderen Staat thut, ist unleugbar. Aber ebenso gewiss ist es auch, dass der geborene Mecklenburger dieser Gattung beinahe noch einmal so viele Speisen zum Unterhalt braucht, als seine Mitarbeiter in anderen Ländern.«

Warum interessieren wir uns heute dafür, wie unsere Großeltern aßen und warum sie in früheren Zeiten anders gekocht und

gebacken haben? Rezepte mit Gerichten der älteren Generation sind Erfahrungen der alten Zeit. Grund genug, „Schätze aus Großmutter's Küche“ neu zu entdecken und weiterzugeben.

Erinnerungen an meine Großmutter: Sie kochte, ich stand neben ihr, verfolgte jeden Handgriff, hörte ihr zu, wie sie von Gerichten aus Mecklenburg-Vorpommern sprach. Dabei fiel öfter etwas zum Naschen ab. Interessiert an Kulinarischem war meine Großmutter schon immer. Und so brachte sie in den Jahren um 1900 von ihren Reisen in die »Sommerfrische« zu ihren Verwandten und Freunden, nach Mecklenburg-Vorpommern – vorzugsweise Zingst, Neubrandenburg, Penzlin, Neustrelitz – Zettel mit handgeschriebenen Koch- und Backrezepten mit.

Noch etliche Jahre später, zu Hause in Berlin, schwelgte sie in kulinarischen Erinnerungen, wenn sie für uns das eine oder andere Gericht kochte. Wir lernten Kartoffelsuppe mit Speck und Pflaumen, Schmantkartoffeln, Kopfsalat mit saurer Sahne (und vielem Zucker) kennen. Ehrlich gesagt, war das nicht immer ein Geschmackserlebnis, manches war schon gewöhnungsbedürftig. Je älter wir wurden, um so eher hatten wir Gefallen an dem süßsaurer Abgeschmeckten.

Nach einer Fahrt durch Mecklenburg-Vorpommern, kurz nach der Maueröffnung 1989, erinnerte ich mich an eine Lose-Blatt-Sammlung mit Rezepten, die mir irgendwann einmal meine mittlerweile verstorbene Großmutter schenkte. Ich suchte diese Zettel heraus: Große und kleine kamen zum Vorschein, beschrieben mit zig Rezepten. Alles in Großmutter's Handschrift, versehen mit den platt- und hochdeutschen Namen sowie den »Urhebern«, wie zum Beispiel bei Vermaus (Viermus) Tante Hedding.

So nahm ich mir die Rezepte vor und sortierte, kochte und probierte. Da wurde so mancher Geschmack gegenwärtig. Interessante Gerichte – bekannte und unbekannte.

So erging es sicher etlichen Rezepten – in sehr vielen Familien. Es gab sie nur auf dem Papier, sie hatten eine ganze Generation

über im Dornröschenschlaf verbracht.

Damit sie nicht nun noch eine weitere Generation »verschlafen« oder unangetastet herumliegen, fasste ich sie zu einem Kochbuch zusammen. Denn: Rezepte gehören zu unserer Geschichte, man darf sie nicht für sich behalten.

Erst seit einigen Jahren besinnt man sich in Deutschland wieder auf regionale Produkte und Gerichte aus Großmutter's Küche. Alles soll wieder bodenständig sein. Wie anfangs erwähnt: die Gaumengenüsse müssen einfach heimisch sein! Wie früher in Mecklenburg-Vorpommern. Das passt zum Trend unserer Zeit. Vieles strebt zum Einfachen, und so liegen wir mit der Küche Mecklenburg-Vorpommerns von damals jetzt genau richtig.

Es mag sein, dass der eine oder andere Leser eines der vorliegenden Rezepte auch in einer anderen Version kennt. Rezepte sind wie Sagen, die weiter erzählt werden und immer mal wieder eine Veränderung erfahren.

Für dieses Buch habe ich die landestypischen Rezepte für unsere Zeit modernisiert und verfeinert. Sie sind nachkochbar – und für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Karin Jahn

Wenn nicht anders angegeben, gelten die Zutaten in jedem Rezept für 4 Portionen.

SUPPEN & EINTÖPFE – Bäuerlich & fein

»Die Suppe«, erkannte schon vor 160 Jahren der Gastrosoph Brillat-Savarin, »ist eine gesunde, leichte, nahrhafte und allgemein bekömmliche Nahrung. Sie erfreut den Magen und macht ihn zur Aufnahme und Verdauung bereit.« Die Definition hat von ihrer Gültigkeit nichts verloren – doch fügen wir hinzu: Mit der modernen Küchentechnik kann man auch die seit alters her schweren und deftigen Eintöpfe sowie die sahnigen Cremesuppen der klassischen Küche leichter, feiner, verträglicher und wohlschmeckender machen. Eintöpfe gehören zu den ältesten Gerichten der Kochkunst. Sie haben eine Veränderung erst vor 80 bis 100 Jahren erfahren, als nicht mehr am Kamin oder auf dem großen Holzherd gekocht wurde, sondern im städtischen Haushalt Gas und Elektrizität Einzug hielten.

Zu allen Zeiten enthielt der Eintopf das, was eine Landschaft zu bieten hatte: Geflügel, Hammel- und Schweinefleisch, Wild, Wurzeln, Erbsen, Waldpilze und natürlich Fische aller Art aus Meer und Seen. Schon Fritz Reuter schwärmte für Hammelfleisch Möckelburger Art. Am liebsten mochte er das Schöpsenfleisch, wie er dieses Gericht nannte, wenn es ihm seine Schwester Lisette kochte.

Aber auch die fruchtigen Suppen werden nirgends besser zubereitet als hier, so die erfrischende Fleederbeersuppe mit Schneeklößchen oder auch nur mit Zwieback zum Eintunken. Ins Schwärmen gerät man, wenn die Schellfischsuppe aus Zingst auf den Tisch kommt.

Und dazwischen tummeln sich dann auch ganz piekfeine Suppen, wie die Austernsuppe. In der guten alten Zeit wurden sie meistens in Herrenhäusern aufgetischt, wenn man zum »Löffel

Suppe« einlud. Heute kann sie jedermann, der Appetit darauf hat, nach Rezeptüberlieferungen kochen.

Aus einfachen Zutaten wie Gemüse, Fisch, Krustentieren, Fleisch, Wild und Geflügel wurden vorzügliche heimische Gerichte bereitet, unter anderem auch köstliche, aparte und pikant gewürzte Bier- und Weinsuppen. Und nicht zu verachten die Milchsuppe, aus Voll- oder Buddermelk mit den entsprechenden Einlagen und immer mit dem kleinen süßlichen Touch. So entstanden aus einfachen Produkten interessante Variationen.

Hammelfleisch Meckelbörger Art

500 g mageres Hammelfleisch, ohne Knochen aus der Keule

1 ¼ l Wasser

Salz

3 Zwiebeln

2 Möhren

frisch gemahlener weißer

Pfeffer

1 Lorbeerblatt

1 Messerspitze gemahlener

Kümmel

1 Päckchen tiefgefrorenes

Suppengrün

1 kg Weißkohl

100 g durchwachsener Speck, in dünne Scheiben
geschnitten

1 TL Kümmel

½ TL frisch gemahlener

schwarzer Pfeffer

1 Bund Petersilie



- Das Hammelfleisch mit Wasser und Salz aufkochen und abschäumen. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Möhren putzen,

waschen und grob schneiden. Eine Zwiebel, die Gewürze und das Suppengrün zufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen.

- Inzwischen Kohlviertel mit reichlich kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten übergießen, dann mit eiskaltem Wasser abschrecken, danach gut abtropfen lassen. Den Kohl in grobe Stücke schneiden. Speckscheiben vierteln.

- Das Hammelfleisch aus der Brühe nehmen, die Brühe durchsieben. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Den Boden eines Topfes mit Speck auslegen. Abwechselnd Fleisch, Kohlstücke, restliche Zwiebelviertel, Möhren, übrigen Speck und Gewürze einschichten. Mit der Fleischbrühe auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten garen. Mit gehackter Petersilie bestreut anrichten.



TIPP: Da heute so gut wie kein Hammelfleisch mehr angeboten wird, lässt sich dieses Gericht auch mit Lammfleisch aus der Keule, ohne Knochen, zubereiten.

»Heute kocht meine Schwester Lisette Schöpsenfleisch«. Damit meinte Fritz Reuter Hammelfleisch und Weißkohl. Die Aussage stammt aus seinem Brief vom 11. August 1837, den der inhaftierte Schriftsteller aus der Festung Dömitz an seinen Vater schrieb. Sie bezieht sich auf ein Gespräch, das er mit seinen Mitgefangenen darüber führte, was die Tage des mittleren August für die einzelnen Elternhäuser an wesentlichen Ereignissen mit sich brächten. Auch ein Jahr später erwähnt Fritz Reuter dieses Gericht wieder in einem Brief an seine beiden Schwestern – ein Hinweis darauf, wie beliebt die Suppe in der Familie gewesen sein muss. Und mit Sicherheit war das Essen auf der Festung nicht so schmackhaft!

Wrukeneintopf mit gepökelter Gänsekeule

1 Wruke (Steckrübe) von
etwa 700 g
50 g Gänseschmalz
2 Gänsekeulen (400–500g),
vom Geflügelhändler pökeln und jeweils in etwa zwei
Stücke teilen lassen
2 Zwiebeln
1 EL Mehl
¾ l Fleischbrühe
300 g Kartoffeln
Salz
frisch gemahlener weißer
Pfeffer
½ Bund glatte Petersilie, gehackt



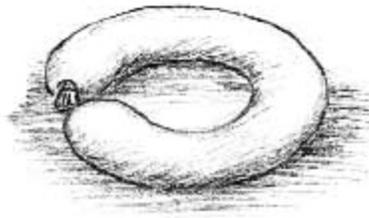
- Die Wruke schälen und in fingerdicke Streifen schneiden. In kochendes Wasser geben, kurz ziehen lassen, herausnehmen und gut abtropfen lassen.
- Das Gänseschmalz erhitzen und die halbierten Gänsekeulen darin rundherum anbraten. Die geschälten, halbierten Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Das Mehl darüberstreuen, anschwitzen und mit Brühe auffüllen und zugedeckt etwa 35 Minuten garen.

- Kartoffeln schälen und würfeln, mit den Steckrübenstreifen unterheben und zugedeckt weitere 30 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Norddeutsche Ananas heißt die Steckrübe scherzhaft. In Mecklenburg-Vorpommern nennt man sie Wruke. In anderen Gegenden ist sie als Kohl-, Boden- oder Schmalzrübe bekannt. Diese über dem Boden wachsende Knolle kann hoch und rund, oval oder spitz zulaufend sein. Sie erreicht zuweilen Kopfgröße, wird bis zu 1,5 kg schwer und hat einen leicht erdigen, strengen Geschmack. Wer ihn nicht mag, gibt einen Spritzer Essig oder Zitronensaft ins Kochwasser. Dann wird das Gemüse etwas milder im Geschmack. Kohlrüben haben durch Kriegs- und Nachkriegszeiten bei den meisten Menschen einen schlechten Ruf. Jetzt besinnt man sich wieder auf die einheimischen Produkte und hat auch Gefallen an dieser Gemüserübe mit dem gelblichen Fleisch und dem pikanten Geschmack gefunden. Mit durchwachsenem Fleisch gekocht, ist sie typisch für die mecklenburgisch-vorpommersche Küche.

Kohlgrütt von Grünkohl (Grünkohleintopf)

500 g Kasselerhacken
oder -kamm
1 kleines Stück Lorbeerblatt
1 ¼ l Wasser
750 g Grünkohl
1 Zwiebel
40 g Schweineschmalz
1 kräftige Prise geriebene
Muskatnuss
1 EL Zucker
125 g Hafergrütze
oder Haferflocken
2–3 Lungenwürste



- Das Fleisch mit dem Lorbeerblatt in Wasser aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 90 Minuten kochen. Den Grünkohl von den groben Rippen abstreifen, gründlich waschen und 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und fein hacken.
- Das Fleisch aus der Brühe nehmen, die Brühe durchsieben, das Fleisch warm stellen. Die Zwiebel schälen, würfeln und in heißem Schmalz glasig dünsten. Den Grünkohl dazugeben, mit Muskat und Zucker würzen. Mit der Fleischbrühe auffüllen und 25 Minuten kochen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Grütze

oder Haferflocken einstreuen und die Würste einlegen. Das gepökelte Fleisch und die Wurst in mundgerechte Stücke schneiden, in die Suppe geben und alles abschmecken.

INFO: Lungenwürste (sie sind durch keine andere Wurst ersetzbar!) werden aus Lunge und Schweinemett sowie Gewürzen hergestellt. Hin und wieder findet man diese Würst zur Grünkohlzeit in der Frischtheke oder tiefgefroren im Supermarkt.

 **TIPP:** Grünkohl schmeckt erst nach dem ersten Frost, wenn sich sein herb-süßes Aroma durch die Umwandlung der im Kohl enthaltenen Stärke in Zucker entwickelt hat. Grünkohl war früher in vielen Haushalten als »Wiehnachtskohl« ein beliebtes Weihnachtsessen.

Dicke Bohnen mit Schweinebacke

750 g geräucherte

Schweinebacke

½ l Wasser

2 kg dicke Bohnen

¼ l Gemüsebrühe

5 Stiele frisches

Bohnenkraut

40 g Butter

40 g Mehl

¼ l Milch

Salz

weißer Pfeffer

1 Bund Petersilie, gehackt

- Die Schweinebacke mit Wasser bedeckt 60 Minuten zugedeckt garen. Die Bohnenkerne enthülsen und mit der Gemüsebrühe und 3 Stielen Bohnenkraut in einen Topf geben. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 25 Minuten garen.
- Die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und goldgelb anschwitzen. Milch mit der Kochbrühe der Bohnen zu ½ Liter auffüllen. Diese Flüssigkeit in die Mehlschwitze einrühren. 5 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnenkrautstiele entfernen. Die Bohnen mit der Soße mischen und abschmecken.
- Die Schweinebacke aus der Brühe nehmen, in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Bohnen in einer Schüssel servieren und mit restlichen Bohnenkrautblättchen und Petersilie bestreut anrichten.

Wurzelfleisch

750 g Möhren

1 kleine Sellerieknolle

(120 g)

500 g Wruken (Steckrüben)

1 Petersilienwurzel

4 mittelgroße Zwiebeln

1 ½ l Fleischbrühe

1 TL weiße Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

4 Wacholderbeeren

750 g magerer Schweinebauch, in fingerdicke Scheiben geschnitten

1 Bund frischer Majoran

- Das Gemüse putzen und waschen. Möhren in Stifte, Sellerieknolle, Wruken und Petersilienwurzel in Stücke, die geschälten Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Brühe aufkochen und die Gewürze zufügen. Fleischscheiben hineinlegen. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 90 Minuten köcheln lassen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit Gemüse und Majoranblättchen zugeben. In einer flachen Schüssel anrichten.

»Das Charakteristische in seiner Küche [der des Meckelnburgers und Vorpommern] ist nicht das Leckere und Zarte, sondern das Schwere und Massenhafte ...« So schrieb der Kunsthistoriker Ludwig Fromm 1860.

Rote Rübensuppe

1 Bund Suppengrün

500 g Rindfleisch

(z. B. Tafelspitz)

Salz

5 weiße Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

1 Zwiebel

1 ½ l Wasser

500 g rote Rüben

(rote Bete)

250 g Kartoffeln

1 Möhre

30 g Margarine

Blätter von 7 Majoranstielen

Salz

frisch gemahlener weißer

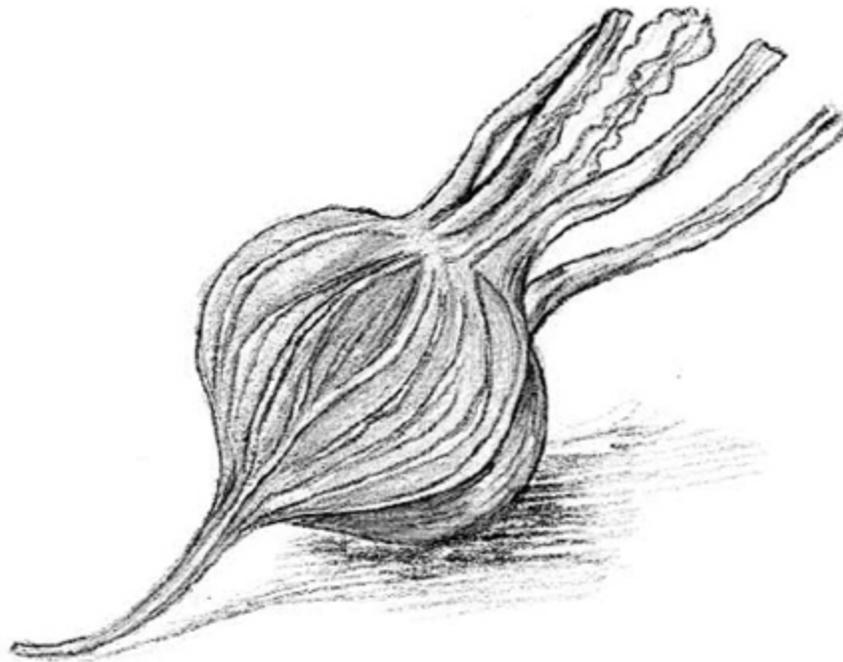
Pfeffer

2–3 El Essig

¼ l saure Sahne oder

Schmant

½ Bund glatte Petersilie, gehackt



- Das Suppengrün putzen, waschen und zerkleinern. Das Fleisch waschen. Beides mit Salz, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und ungeschälter, geviertelter Zwiebel in Wasser aufsetzen und zugedeckt 90 Minuten kochen.
- Rote Rüben, Kartoffeln und Möhre gründlich waschen, schälen und in Stifte schneiden. Die Margarine erhitzen, das Gemüse darin andünsten, die abgeseigte Brühe zugießen, Majoranblätter von 4 Stielen zufügen und 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
- Das Fleisch klein schneiden und dazugeben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Mit Sahne verfeinern und mit grob gehackten Petersilienblättern und restliche Majoranblättchen anrichten.

 **TIPP:** Wer mag, kann die Suppe auch pürieren. Einige Streifen roter Rüben zum Garnieren aufheben.

Petersilienwurzelsuppe

400 g Petersilienwurzeln

150 g Möhren

300 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

2 EL Butter

Salz

frisch gemahlener weißer

Pfeffer

1 Prise Zucker

1 ¼ l Fleischbrühe

1 Bund glatte Petersilie, gehackt

- Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Gemüsestücke und Zwiebelwürfel darin unter Wenden andünsten. Mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen und mit der Brühe auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln. Dann mit dem Pürierstab zerkleinern. Abschmecken und mit gehackter Petersilie verrühren. Sofort anrichten.



TIPP: Drei in Würfel geschnittene Grau- oder Weißbrotstücken, in Butterschmalz goldgelb gebraten, darüberstreuen.

Rübchensuppe

1 kg Gänse-, Enten- oder
Hühnerklein (Magen, Herz, Hals und Vorderflügel)
Salz
1 ½ l Wasser
1 Bund Suppengrün
1 kleine Zwiebel
1 Lorbeerblatt
3 weiße Pfefferkörner
4 Gewürzkörner
500 g Mai- oder Teltower
Rübchen
50 g Butterschmalz
2 TL Zucker
3 EL Mehl (60 g)
frisch gemahlener weißer
Pfeffer
30 g Kerbel, gezupft

- Gänse-, Enten- oder Hühnerklein gründlich waschen, in gesalzenem Wasser aufsetzen, aufkochen und abschäumen. Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Zwiebel abziehen und vierteln. Suppengrün, Zwiebel und Gewürze zum Gänse-, Enten- oder Hühnerklein geben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 60 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe durch ein Sieb geben und 1 ¼ Liter Brühe abmessen. Das Fleisch von den Knochen lösen. Wer die Haut mag, lässt sich dran, dann das Fleisch klein schneiden.
- Die Mai- oder Teltower Rübchen putzen, vierteln, die kleinen Rübchen ganz lassen. Butterschmalz und Zucker in einem Topf erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist und eine bräunliche Farbe angenommen hat. Die Rübchen hinzufügen, mit Mehl

bestäuben und im Topf schwenken. Mit der heißen Brühe ablöschen. Etwa 10 Minuten zugedeckt kochen lassen.

- Das Fleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Servieren mit fein gehacktem Kerbel bestreuen.

Die faustgroßen Mairüben gibt es von Ende Mai bis August zu kaufen. Zwar bekommt man sie nicht gerade im Laden um die Ecke, aber eine Nachfrage bringt meist Erfolg. In Ermangelung der Mairübchen können auch Teltower Rübchen verwendet werden. Auch diese sind eine Rarität – und Delikatesse zugleich. Sie werden in der Mark Brandenburg, südlich von Berlin, um Teltow herum, angebaut. Es sind kleine, oben abgeplattete Rüben mit süßlich-erdigem Geschmack. Schon Goethe mochte sie. Er ließ sie mit der Schnellpost nach Weimar bringen.

Kartoffelsuppe mit Speck und Pflaumen

250 g Backpflaumen mit
Stein oder
200 g Kurpflaumen ohne
Stein
¼ l Wasser zum Einweichen
750 g Kartoffeln, mehligkochende Sorte
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
1 EL Butterschmalz
1 ½ l heiße Fleischbrühe
500 g durchwachsener
Speck
Salz
frisch gemahlener weißer
Pfeffer
1 Bund Petersilie



- Die Back- oder Kurpflaumen abspülen und in lauwarmem Wasser einweichen. Die Kartoffeln und das Suppengrün schälen, waschen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und achteln.
- Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Suppengrün- und Kartoffelwürfel und Zwiebelachtel hineingeben, unter Wenden anbraten und mit Fleischbrühe ablöschen. Den Speck zufügen und 35 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze kochen.
- Den Speck herausnehmen und würfeln. Die Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speck und Pflaumen mit der

Flüssigkeit (nach Geschmack) zufügen. Noch einmal 10 Minuten kochen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Die Liebe zu den Pflaumen (Plummen) ist in Mecklenburg sehr groß. Überall kommen sie hinein: in süße und in salzige Gerichte. Früher wurde reichlich viel Fett gegessen; die Pflaume trägt durch ihre Säure zu einer besseren Bekömmlichkeit bei und sorgt für gute Verdauung.

Herzschlagsuppe

für 6-8 Portionen

1 küchenfertiges Kalbsherz

(etwa 450 g)

400 g Kalbslunge

300 g Kalbfleisch

(z. B. aus der Keule)

1 ½ l Wasser

Salz

1 Päckchen tiefgefrorenes

Suppengrün

2 Zwiebeln

500 g Kartoffeln

1 Möhre

1 Stange Porree (150 g)

100 g Perlgraupen

$\frac{3}{8}$ l Wasser

1 kleine Kartoffel

weißer Pfeffer

1 Bund Petersilie, gehackt



- Die Innereien und das Kalbfleisch abspülen. Mit kaltem Salzwasser aufsetzen, aufkochen und abschäumen. Suppengrün und halbierte Zwiebeln zufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 60 Minuten garen.
- Kartoffeln in der Schale mit Wasser und Salz zugedeckt 20 Minuten garen. Möhre und Porree putzen, waschen und klein schneiden. Mit den Perlgraupen in gesalzenem Wasser separat 10 Minuten garen.
- Das Fleisch aus der Suppe nehmen, Fett und Sehnen entfernen. Das Fleisch in etwa 2 Zentimeter große Würfel schneiden und warm stellen.
- Die Brühe durchseihen, die Graupen und das Gemüse hineingeben. Noch einmal kurz durchkochen. Die Kartoffeln schälen und würfeln, zusammen mit dem Fleisch zu den Graupen geben.
- Die kleine Kartoffel schälen, sehr fein in die Suppe reiben und noch einmal 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Nichts ließ man früher umkommen. Alles wurde verwendet, wenn Schlachttag war, auch die Innereien. Heute müssen diese Fleischzutaten für die Suppe beim Schlachter vorbestellt werden.