



Omas Westfälische Linsensuppe- klassisch mit Mettenden

Welche Erinnerungen oder Geschichte verbinden Sie mit dieser Suppe und der Herkunftsregion der Suppe?

Jetzt im Winter ist wieder Suppen-Zeit und dieses klassische Eintopfgericht aus meiner Kindheit schmeckt, wenn es so richtig kalt ist, am besten. Noch bessern aufgewärmt am zweiten Tag.

Die Linsen gehören zu den ersten Gemüsen, die man kultiviert hat. Und sie wurden schon vor Christi Geburt zubereitet.

Es gibt regional und in anderen Ländern sehr unterschiedliche Linsensuppenrezepte. In Bebra habe ich mittlerweile eine ganze Reihe weiterer Linsenarten kennenlernen dürfen. Heute will ich mal für die sauerländische Linsensuppe werben. Ganz klassisch mit braunen Linsen. Ganz wichtig - die geräucherten Mettendchen.

Eine Zeitlang habe ich im Schwäbischen gewohnt, dort isst man sehr gern die Linsensuppe mit Spätzle und Saitenwürstchen. Kann man mal versuchen!

Die Zutaten für diese Suppe sind:

Für vier Portionen

200 g magerer geräucherter durchwachsener Speck

200 Gramm Kassler (kann auch mit Knochen sein)

250 g braune Tellerlinsen

1 Lorbeerblatt

2-3 mittelgroße Möhren

$\frac{1}{2}$ (ca. 300 g) Knollensellerie

500 g Kartoffeln (mehlig kochende Kartoffeln machen die Suppe sämiger, je nach Geschmack kann man dort variieren)

1 Stange Porree (Lauch)

1 mittelgroße Zwiebel

3-4 Mettenden (à ca. 100 g)

3-4 Wiener Würstchen

Salz

Pfeffer

Eine Prise Zucker

1 EL Essig (nach Geschmack kann man variieren oder auch weglassen, einfach auch mal unterschiedliche Essigsorten ausprobieren)

1 Bund Petersilie und Schnittlauch

Das Rezept für diese Suppe lautet:

1. Am Vortag die Linsen in einen Topf mit Wasser geben und über Nacht einweichen lassen.
2. Am nächsten Tag Schwarte vom Speck abschneiden. Beides zusammen mit dem Kassler in einen Topf geben und mit ca. 1 1/2 l Wasser bedecken. Aufkochen und zugedeckt ca. 45 Minuten köcheln. Die Mettenden mit einer Gabel einstechen und ca. 15 Minuten mit garen, diese danach mit dem Kassler aus der Suppe nehmen und Beiseite stellen.
3. Das Gemüse putzen, schälen und waschen und danach in kleine Würfel/Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln.
4. Linsen in ein Sieb geben und das Einweichwasser weggießen.
5. Lorbeer und Linsen zum Speck geben und aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Minuten weiterköcheln lassen. Danach das Gemüse beigeben und nun alles bei mittlerer Hitze noch etwa 45 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist.
6. In dieser Zeit das Kasseler, die Mettenden und Wiener Würstchen in mundgerechte Scheiben oder Würfel schneiden. Fleisch und Wurst 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Linseneintopf geben.
7. Zuletzt die Schwarte und die Lorbeerblätter herausnehmen.
8. Mit Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.

Erst ganz zum Schluss salzen!!!

Das Ganze geht auch ganz ohne Fleisch.

Diese Suppe serviert Ihnen:

Stefan Knoche
