



Wolfgang Schatz

SLOW FOOD

KARTOFFEL-LAUCHSUPPE

In Hannovers Region wachsen die besten Kartoffeln und Lauch, was liegt nahe sie zu nutzen: Eine Suppe, die man kalt aber auch warm genießen kann, köstlich mit frischem Gersterbrot

Zutaten für 4 Personen

- 1 Kilo Lauch/Porree
- 600 Gramm mehlig kochende Kartoffeln (z.B. Bintje)
- 80 Gramm Butter (Süßrahm)
- 1,8 Liter Wasser
- 30 ml Sahne
- Ein kleines Büschel Petersilie
- Ein Zweig Thymian
- ein dünnes Bund Schnittlauch
- Salz
- 1 Gersterbrot

Zubereitung:

Die außenliegende Schicht (dunkelgrün) des Lauch abschneiden und mit anderen Gemüseabschnitten für einen Gemüsefond aufheben. Lauch halbieren und gut auswaschen. Kartoffeln schälen in grobe, etwa gleichgroße Würfel, Lauch in (Halb-) Ringe schneiden, max. 1 cm.





BIRNEN, BOHNEN, SPECK

Ein norddeutscher Klassiker für den Herbst

Einkauf für 4 Personen:

- 400 Gramm durchwachsenen Speck vom Weideschwein
- 500 Gramm grüne Bohnen
- 250 Gramm Dicke Bohnen (auch Sau oder Pferdebohnen genannt)
- Ein Bund Bohnenkraut
- 4 feste Birnen
- Ein Bund Petersilie
- Etwas Speisestärke/Kartoffelmehl

Zubereitung

Speck in simmerndem Wasser (ca. 1/2 Liter) garen (zieht auch ein wenig das Salz heraus, also Vorsicht beim Abschmecken).

Dann die geputzten grünen Bohnen (Enden abschneiden, die Fäden auf der Außenseite abziehen) und die Dicken Bohnen dazu.

Bohnenkraut mit einem Faden am Henkel festbinden (damit es leichter zu entfernen ist) und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Birnen nur um den Stiel und den Blütenansatz erleichtern und in den Topf, weitere 15 Minuten simmern lassen. Speck herausnehmen und in 4 gleiche Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Teller anrichten, Bohnenkrautstengel aus dem Gemüse entfernen, die Birnen neben dem Speck anrichten, die Bohnen und Kochflüssigkeit abschmecken (Pfeffer, einen Hauch geriebenen frischen Knoblauch) und mit ein wenig Speisestärke/Kartoffelmehl andicken, auf den Teller geben und mit gehackter Petersilie bestreuen. Klassisch reicht man scharfen Senf und ein Pils dazu.

