

Sächsischen Erzgebirge



Wenn das sächsische Erzgebirge nahe der tschechischen Grenze schon wochenlang unter einer dicken Schneedecke liegt, dann holen die Menschen in dieser abgelegenen Bergregion nicht nur die Räuchermännchen aus dem Keller oder vom Speicher, bei allen Familien wird auch so gekocht und gebacken, daß Ofen und Herd kaum einmal kalt werden.

Der verführerische Duft von Vanille, Zimt, Muskatblüte, Mandeln und Lebkuchengewürz liegt in der Luft und stimmt über die Adventwochen hinweg Groß und Klein auf das bevorstehende Weihnachtsfest ein, das für viele Menschen im Erzgebirge noch ein wirkliches Familienfest ist – nicht nur eine Gelegenheit, Geschenke auszutauschen.

Gerade für Kinder, und damit sind alle Kinder, nicht nur diejenigen im Erzgebirge gemeint, sind dies die erwartungsvollsten Wochen im Jahr, denn für das Zeitgefühl der Kinder ist es selbst am 22. oder 23. Dezember noch fast eine Ewigkeit, bis der Heiligabend mit den heiß ersehnten Geschenken endlich da ist. Selbst am 24. Dezember will es kaum Abend werden. Denn erst dann werden die Kerzen am festlich geschmückten Christbaum entzündet.



Für die Erwachsenen dagegen rast die Zeit dem Jahresende entgegen, muß auch dieses oder jenes noch erledigt werden; die viel beschworene Stille der Vorweihnachtszeit erscheint dann wie eine Idylle aus längst vergangenen Tagen, die denen abhanden gekommen ist, die auf keinen Termin und keine Gelegenheit verzichten können oder mögen.

Erst wenn der 24. Dezember da ist und die Geschäfte geschlossen sind, ist Zeit, sich auf Traditionen aus Kindertagen zu besinnen. Jede Region in Deutschland hat ihre eigenen. Zum sächsischen Erzgebirge gehört das Neunerlei. Das sind drei Mal drei, also neun verschiedene Speisen – zubereitet mit Gemüse und Hülsenfrüchten, Fleisch, Fisch, Geflügel.

Jedes Gericht hat einen anderen Symbolgehalt. Gemeinsam ist allen Speisen des Neunerlei nur, daß sie Harmonie in die Familie bringen sollen und viel Glück für das nächste Jahr. Etwas aus der Erde, etwas aus dem Wasser, etwas aus der Luft muß schon dabei sein, damit der Zauber gelingt.

Im folgenden geben wir Ihnen Rezepte von Dorothea Meitzner aus Deutschneudorf im Erzgebirge, mit denen Sie ein traditionelles Neunerlei zusammenstellen können, das auch ihnen Glück und Harmonie im neuen Jahr bescheren soll. Laden Sie viele Verwandte oder Freunde zum Essen ein; von jeder dieser Speisen, die gleichzeitig aufgetragen werden, ißt man nämlich nur ein wenig. Einige dieser Gerichte sind Ihnen sicherlich schon bekannt. Bereiten Sie dann einfach Sauerkraut, Weihnachtsgans und Linseneintopf nach ihrem eigenen Rezept zu. Der Zauber gelingt auch dann.

Gebackener Karpfen

Beim Neunerlei steht der Karpfen für das Element Wasser. Vielleicht aber ist der Brauch, an Weihnachten Karpfen zu essen, aus dem benachbarten Böhmen in das Erzgebirge gekommen. Böhmen ist nämlich seit dem Mittelalter für seine Karpfenzucht bekannt. Backen Sie die Karpfen erst kurz vor dem Servieren.

Zutaten:

1 Karpfen (etwa 2 kg), ausgenommen, geschuppt, Kopf und Flossen abgetrennt,
2-3 Eier,
Salz und Pfeffer,
Semmelmehl zum Panieren,
200-300 g Butterschmalz,
2 naturreine Zitronen,
½ Bund Petersilie



Den Karpfen, den Sie am besten von Ihrem Fischhändler küchenfertig vorbereiten lassen, in 1 cm dicke Portionsscheiben schneiden. Sorgfältig trocken tupfen. Die Eier in einem tiefen Teller kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Das Semmelmehl in einen tiefen Teller geben. Die Karpfenstücke durch die Eier ziehen, mit dem Semmelmehl von allen Seiten panieren. Auf einem Brett für 30-40 min beiseite stellen, damit sich die Panade etwas festigt.

Auf mittlerer Hitze das Fett in einer großen, schweren Pfanne zerlassen und die Karpfenstücke darin goldbraun und knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Zitronenachteln und feingehackter Petersilie servieren. Wenn sie nicht alle Karpfenstücke auf einmal backen können, sollten Sie die gebackenen Stücke im Backofen bei 50 °C (keine Umluft) leicht abgedeckt warm halten.

Tips:

- Wenn Sie den Karpfen selbst ausnehmen und schuppen, sollten Sie auch die Gallenblase unterhalb der Kehle entfernen. Der Karpfen schmeckt sonst bitter.
- Wenn er sich nur schwer schuppen lässt, tauchen Sie ihn vorher einige Sekunden in kochendes Wasser. Dann geht es einfacher.
- Rühren Sie beim Panieren Salz und Pfeffer immer unter die Eier. Dann zieht das panierte Lebensmittel kein Wasser.
- Lassen Sie Paniertes immer 30-60 min stehen. Dann haftet die Panade besser am Gargut.
- Man kann Fisch und Fleisch, die paniert werden sollen, auch zunächst dünn mit Mehl bestäuben. Auch dann haftet die Panade besser.
- Panierte Speisen immer in viel Fett anbraten. Die Panade wird dann besonders knusprig.

Grüne Klöße

Kartoffelklöße

Klöße sind eine typische Beilage für ein festliches Weihnachtessen. Im Winter ißt man gerne herzhafte Kost, die Leib und Seele wärmt. Ein Fest ist darüber hinaus die passende Gelegenheit, diese etwas aufwendige Beilage zuzubereiten.

Zutaten:

2,75 kg mehligkochende Kartoffeln,
Salz,
200 g Weißbrotwürfel,
100 g Margarine oder Butter,
2 EL geriebenen Meerrettich



Wiegen Sie 750 g Kartoffeln ab, schrubben Sie sie sauber und kochen Sie sie in leicht gesalzenem Wasser Pellkartoffeln. Die Kartoffeln sind gar, wenn man mit einem kleinen Messer hineinsticht und keinen Widerstand mehr spürt. Abgießen, abdampfen lassen, schälen und fein reiben, wenn die Kartoffeln abgekühlt sind.

Die restlichen Kartoffeln schälen, auf einer Reibe (Stiftelreibe) grob reiben, in ein Leinensäckchen oder ein Geschirrtuch geben und sehr gut auspressen. Die Flüssigkeit auffangen und warten, bis sich die Stärke abgesetzt hat. Gießen Sie dann die Flüssigkeit soweit ab, daß nur noch die Stärke in der Schüssel bleibt.

Die Weißbrotwürfel in Margarine oder Butter anrösten. Rohe und gekochte Kartoffeln mit dem Meerrettich, dem Salz und der aufgefangenen Stärke verkneten. 500 ml Wasser zum Kochen bringen und nach und nach so lange Wasser zu den Kartoffeln geben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der bindet. Dies erfordert einiges Fingerspitzengefühl – insbesondere dann, wenn man noch keine große Erfahrung mit dieser Art von Klößen hat. Wenn sie unsicher sind, kochen Sie zunächst einen Probekloß.

Formen Sie runde Klöße von etwa 6 cm Durchmesser. Füllen sie die Klöße mit den Weißbrotwürfeln. Bringen Sie in einem großen, breiten Topf Wasser zum Kochen und salzen Sie es. Legen Sie die Klöße ein und lassen Sie sie 20-25 min bei geringer Hitze ohne Deckel ziehen. Das Wasser darf nicht kochen.

Legen sie nicht zu viele Klöße in den Topf. Jeder Kloß sollte noch etwas Platz haben zum Aufgehen. Verwenden Sie besser zwei Töpfe, wenn alle Klöße zur gleichen Zeit gar werden sollen. Man hebt die Klöße heraus, läßt sie abtropfen und serviert sie in einer Schüssel, auf deren Boden eine Untertasse dafür sorgt, daß die Klöße nicht im Kochwasser liegen.

Tips:

- Klöße immer im offenen Topf in schwach siedendem Wasser kochen.
- Ein Probekloß ist gerade dann ratsam, wenn man noch keine große Erfahrung im Klöße kochen hat. Er erspart große Enttäuschung.
- Den Teig für Kartoffelklöße nicht lange stehen lassen. Nach zwei bis drei Stunden läßt er sich nicht mehr verwenden, weil er dann feucht wird.

Heidelbeerkompott

Da frische Heidelbeeren nur für einige Wochen im Jahr und dann auch nur begrenzt erhältlich sind, bringt Dorothea Meitzner mittlerweile Heidelbeerkompott aus dem Glas auf den Tisch. Früher, so erzählt die Familie, gab es auch im Erzgebirge Heidelbeeren und dann wurde das Kompott natürlich zuhause gekocht.

Zutaten:

250 g Heidelbeeren,
75 g Zucker,
1 EL Kartoffel- oder Maisstärke

Die Heidelbeeren, waschen und gut abtropfen lassen. Mit dem Zucker und 450 ml Wasser, von dem Sie vorher 3-4 EL in eine Tasse gegeben haben, aufkochen. 2-3 min kochen lassen. Die Stärke mit dem beiseitegestelltem Wasser gut verrühren. In den Topf geben und unter unablässigem Rühren mit einem Schneebesen aufkochen, bis die Flüssigkeit abbindet. Mit Zucker abschmecken. Noch heiß in ein Glas füllen, das Sie schließen und kurz umdrehen. Abkühlen lassen und im Kühlschrank bis zur Verwendung aufbewahren. Es hält sich aufgrund des geringen Zuckeranteils nur etwa eine Woche.

Tips:

- Bereiten Sie dieses Kompott, dessen Zuckeranteil Sie nach Belieben auch leicht erhöhen können, mit tiefgefrorenen Heidelbeeren frisch zu.
- Heidelbeeren kann man sehr gut während der Erntezeit von Juni bis September gezuckert oder ungezuckert einfrieren und später verwenden. Sie halten sich ohne Zucker acht, mit Zucker zwölf Monate im Tiefkühlschrank.

Erzgebirgischer Kaninchenbraten

Das Kaninchen, das in der freien Wildbahn unterirdische Höhlen anlegt, steht beim Neunerlei für das Element Erde. Als Weihnachtsbraten ist es eher ungewöhnlich. Sein zartes mageres Fleisch bildet allerdings einen guten Kontrast zur fetten Weihnachtsgans.

Zutaten:

1 mittelgroße Zwiebel,
2 Knoblauchzehen,
1 Kaninchen (etwa 2 kg),
Salz,
Pfeffer,
Saft einer Zitrone,
1 mittelgroße Zwiebel,
100 g Butter oder Margarine



Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Das Kaninchen zerteilen (Vorder- und Hinterläufe, Rücken, Brust, Kopf). Die Teile waschen, sorgfältig trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Fett in einer geräumigen Pfanne, die alle Teile nebeneinander fassen kann, zerlassen.

Die Kaninchenteile mit Zwiebel und Knoblauch auf mittlerer Hitze anbraten. Achten Sie darauf, daß der Knoblauch und die Zwiebeln nicht verbrennen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, etwa 500 ml Wasser angießen.

Decken Sie die Pfanne ab und schmoren Sie das Kaninchen etwa 30 min im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C). Dann nimmt man den Deckel ab und läßt es weitere 20 min im Backofen bräunen. Sofort, oder wieder aufgewärmt, servieren.

Tips:

- Wenn Sie ein frisches Kaninchen kaufen, lassen Sie es maximal einen Tag gut gekühlt liegen. Das magere, im Geschmack an Huhn erinnernde Fleisch verdirbt sehr schnell.
- Kaufen Sie von vornherein Kaninchenteile wie Rücken oder Hinterkeule. So haben Sie das mühsame Zerlegen gespart.

Gänsebraten

Gänsebraten ist das traditionelle Weihnachtessen für den 1. Weihnachtsfeiertag – auch wenn die Weihnachtsgans in den letzten Jahren durch fettärmere Geflügelsorten wie Ente oder Trutthahn Konkurrenz bekommen hat. Beim erzgebirgischen Neunerlei steht die Gans für das Element Luft.

Zutaten:

1 Gans (etwa 4 kg),
4 große unbehandelte leicht säuerliche Äpfel (z.B. Boskop),
3 mittelgroße Zwiebeln,
4 Zweige Beifuß,
Salz,
Pfeffer



Waschen Sie die Gans innen und außen, und trocknen Sie sie sorgfältig mit einem Küchentuch. Eventuell vorhandene Reste von Federkielen entfernen. Entfernen Sie den gabelförmigen Knochen (er heißt sogar "Gabelknochen"), den Sie an der Halsöffnung ertasten können. Das erleichtert das spätere Tranchieren bei Tisch.

Die Äpfel wäscht man ab. Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in grobe Würfel. Heizen Sie den Ofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vor und stellen Sie eine Schüssel mit kochendem Wasser auf den Boden des Ofens.

Salzen und pfeffern Sie die Gans von innen. Füllen Sie das Geflügel mit den unzerlegten Äpfeln, den Zwiebeln und den Beifußzweigen. Nähen Sie die Bauchöffnung mit Küchengarn zu.

Binden Sie die Gans: das ist notwendig, damit sie gleichmäßig gart. Fädeln Sie einen 60 cm langen Faden (dies reicht für jedes Geflügel) in eine Dressiernadel und stechen Sie durch den einen Flügel, durch Schulter und Halshaut und durch den anderen Flügel. Die Gans liegt dabei auf der Brust.

Drehen Sie sie auf den Rücken, und stechen Sie durch den einen Oberschenkel, den Rumpf und den anderen Oberschenkel. Ziehen sie den Faden aus der Nadel und verknoten Sie die losen Fadenden dicht am Flügel. Dabei liegt die Gans auf der Seite. Der Faden muß so gespannt sein, daß die Gans zu einem kompakten Paket "verschnürt" wird.

Stechen Sie die Gans mit einem kleinen spitzen Messer, besser noch mit einer Dressiernadel, rundherum gleichmäßig im Abstand von etwa 2-3 cm ein, damit das Fett ausbrät. Auf einem Rost im Backofen über der Fettauffangschale etwa 45 min braten. Durch die hohe Anfangstemperatur brät das Fett besonders gut aus. Dabei hin und wieder mit etwas kaltem Wasser bespritzen, so wird die Haut schön knusprig. Nach 45 min die Hitze auf 170 °C (Umluft 150 °C) reduzieren und weitere 1¾ h braten.

Die gesamte Garzeit einer Gans hängt letztlich von ihrem Gewicht ab. Je schwerer die Gans, desto länger die Garzeit bei niedriger Temperatur – bis zu 2¾ h bei einem Gewicht von etwa 6 kg. Orientieren Sie sich an diesen Richtwerten, wenn Sie ermitteln wollen, wann eine Garprobe fällig ist. Die Gans ist gar, wenn man sie an einem Oberschenkel tief einsticht und nur klarer Fleischsaft, kein Blut mehr austritt.

Abgedeckt etwa 20 min stehen lassen. Dann tritt beim späteren Tranchieren bei Tisch nur wenig Saft aus. Zuerst die Keulen, dann die Flügel ablösen. Hierzu sollten Sie ein schweres, gut schneidendes Messer verwenden. Die Brust beim Tranchieren in Scheiben schneiden. Das ist auch mit dem flexiblen Tranchiermesser möglich. Bei sehr großen Tieren kann man die Keulen noch einmal am Gelenk teilen.

Tips:

- Eine frische Gans sollte beim Einkauf folgende Gütemerkmale aufweisen: Eine gleichmäßig blasse, fettige Haut ohne Verletzungen und Federreste. Eine fleischige Brust und hellrotes Fleisch. Bei tiefgefrorenem Geflügel muß die Verpackung unbeschädigt sein und das Geflügel darf keinen Gefrierbrand aufweisen. Gefrorenes Geflügel läßt man im Kühlschrank langsam auftauen. Als beste Fleischgans gilt übrigens die Pommersche Fleischgans.
- Kaufen Sie eine Gans aus der Weidemast, die im Gegensatz zur neun- bis zehnwöchigen Intensivmast etwa dreißig Wochen dauert. Das bessere Fleisch rechtfertigt den höheren Preis bei einem solchen Festtagsbraten allemal.
- Fangen Sie das Gänseschmalz auf. Es ist ein hervorragender Brotaufstrich.

Rauchermod

Kartoffeln mit Quark

Die erzgebirgische Variante eines früheren Arme-Leute-Essens, wie man es in vielen Regionen Deutschlands findet. Die Kartoffeln machen satt, durch den Quark bekommt der Körper Fett und Eiweißstoffe.

Zutaten für 6-8 Personen:

1,5 kg mehligkochende Kartoffeln,
Salz,
250 g Speisequark (Fettstufe nach Belieben),
Fett zum Einreiben des Backblechs,
2 TL Schwarzkümmel



Zunächst kocht man Pellkartoffeln: Schrubben Sie die Kartoffeln unter fließendem Wasser kräftig ab und kochen Sie sie in Salzwasser bis sie keinen Widerstand mehr bieten, wenn man mit einem Messer hineinsticht. Je nach Größe der Kartoffeln dauert dies 20-40 min. Man lässt die Kartoffeln abdampfen und schält sie dann. Abkühlen lassen. Diese Arbeiten können Sie bereits am Vortag erledigen.

Reiben Sie die Kartoffeln auf einer groben Stifteleibe zu kleinen Schnitzern und verkneten Sie sie mit dem Quark und dem Kümmel. Mit Salz abschmecken. Fetten Sie ein Backblech ein und verteilen Sie die Masse in groben Flocken darauf. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 30 min backen. Die Kartoffelmasse sollte oben schön braun sein.

Tips:

- Sie können die Menge des verwendeten Speisequarks nach Belieben bis etwa zum Doppelten, also auf 500 g, erhöhen.
- Wie bei allen einfachen Kartoffelgerichten können Sie auch hier variieren. Ersetzen Sie den Schwarzkümmel durch Kreuzkümmel oder durch Currypulver. Geben Sie ausgelassene Speckwürfel in die Masse. Nur mit frischen Kräutern sollten Sie sich zurückhalten. Sie könnten in der trockenen Hitze des Backofens verbrennen.

Sauerkraut

In der für viele Menschen armen Zeit früherer Jahrhunderte hieß es oft scherzhaft, aber nicht ohne Gespür für den empfindlichen Mangel an gesunder Kost in der dunklen Jahreszeit: "Wer im Sommer fleißig klaut, hat im Winter Sauerkraut".

Damals wie heute wurde der im Spätsommer erntereife Weißkohl in Gärbottichen eingemacht. Das fertige Produkt der Gärung versorgte und versorgt noch heute die Menschen im Winter mit wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen.

Zutaten:

500 g frisches Sauerkraut,
2 Lorbeerblätter,
8 Körner Piment,
1 TL Schwarzkümmel,
1 TL Salz,
1 EL Zucker,
2 mittelgroße, mehligkochende Kartoffeln.



Geben Sie das Sauerkraut mit den Gewürzen und 100-150 ml Wasser in einen großen schweren Topf und schmoren Sie es etwa 45 min, bis es gar ist. Gegen Ende der Garzeit die Kartoffeln schälen und reiben und zum Sauerkraut geben, damit es etwas andickt. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken und servieren.

Selleriesalat

Zutaten:

700 g Sellerie,
2 mittelgroße Zwiebeln,
3 EL Essig,
1 EL Zucker,
½ TL Salz,
2-3 Stengel Petersilie

Man schält den Sellerie, schneidet ihn in dünne Scheiben und diese wiederum in dünne, streichholzdicke Stifte. Die Zwiebeln abziehen und grob hacken. Essig, Zucker und Salz in knapp 1 l Wasser geben und zum Kochen bringen. Sellerie und Zwiebeln hineingeben, aufkochen, 1-2 min kochen lassen. Zum langsamen abkühlen beiseite stellen. Bei Zimmertemperatur mit der darüber gestreuten Petersilie, die Sie vorher geputzt und feingehackt haben, servieren.

Tips:

- Sellerieknollen sollten fest und schwer und außen unbeschädigt sein. Kaufen Sie lieber zwei kleine Knollen als eine sehr große. Oft sind sehr große Knollen innen bereits holzig.
- Wenn Sie Knollensellerie schon etwas im voraus zerkleinern, beträufeln Sie die Scheiben oder auch die Stifte mit etwas Zitronensaft. So verhindern Sie eine bräunliche Verfärbung.

Semmelmilch

Bei den Meitzners kommt als Abschluß des Neunerlei oft Semmelmilch auf den Tisch.

Weichen Sie Scheiben von altbackenen Semmeln, die Sie nach Geschmack mit Zucker und Zimt bestreut haben, in zimmerwarmer Milch ein, die Sie vorsichtig darüber gießen. Die Semmelmilch ist wie "Arme Ritter" ein schlichtes Dessert, das sich auch die weniger wohlhabenden Menschen leisten konnten.

Hagebuttensuppe

Hagebuttensuppe – das hört sich an wie ein Rezept aus vergangenen Tagen. Und tatsächlich – die herb-säuerliche Hagebutte, die auch Rosenbeere heißt, wird heute kaum noch verarbeitet. Man sammelt diese Scheinfrucht der wilden Heckenrose und anderer Rosensorten am besten zwischen September und November abseits großer Straßen und dort, wo Rosen nicht gespritzt werden.

Zutaten:

500 g Hagebutten,
3-4 Zimtstangen,
2-3 Nelken,
50 g Sultaninen,
100 g gehobelte Mandeln,
Salz,
Zucker,
1 Ei,
250 ml Schlagsahne,
1 Päckchen Vanillepudding,
1 EL Mehl,
200 g Weißbrot,
100 g Butter



Die Hagebutten waschen und zusammen mit dem Zimt und den Nelken etwa 6 h in 2 l Wasser auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen. Durch ein Sieb in einen zweiten Topf geben. Die ausgekochten Hagebutten wegwerfen. Das aromatisierte Kochwasser mit den Sultaninen und den Mandeln aufkochen, mit einer Prise Salz und Zucker abschmecken und 30 min kochen lassen.

Das Ei, die Schlagsahne, das Pulver für den Vanillepudding und das Mehl sehr gut verrühren. Die Suppe vom Herd nehmen, die Masse einrühren, unter Rühren aufkochen. 5 min kochen lassen, mit wenig Salz und mit Zucker abschmecken. Mit den Weißbrotwürfeln, die man in der Butter angeröstet hat, servieren.

Tip:

- Hagebutten lassen sich hervorragend einfrieren und halten sich 8 Monate im Tiefkühlschrank, eingezuckert sogar 12 Monate.

Linseneintopf

Linsen sollen dafür sorgen, daß im nächsten Jahr immer genug Geld im Hause ist. Dieser Eintopf wird durch Räucherspeck und Knackwürstchen so richtig deftig und ist ein schnelles, schnörkelloses Gericht für kalte Wintertage.

Zutaten:

300 g braune Linsen,
150 g festkochende Kartoffeln,
Salz,
1 EL Zucker,
1 EL Essig,
50 g Räucherspeck,
3 EL Mehl,
4 Knackwürstchen



Man verliert die Linsen auf einem Tablett, wäscht sie und weicht sie dann über Nacht ein. Auf das Einweichen können Sie im Notfall auch verzichten, bei diesen Hülsenfrüchten hat es nämlich nur eine geringe Auswirkung auf die Kochzeit des gesamten Eintopfs.

Schälen und würfeln Sie die Kartoffeln und geben Sie sie mit den Linsen in 1 l Wasser. Aufkochen und etwa 45 min kochen lassen, bis die Linsen fast gar sind. Schneiden Sie inzwischen den Räucherspeck klein und geben Sie ihn gegen Ende der Kochzeit zum Eintopf.

Bräunen Sie das Mehl in einer schweren, ungefetteten Pfanne über mittlerer Hitze, verquirlen Sie es mit etwas kaltem Wasser und geben Sie dies ebenfalls zum Eintopf. Lassen Sie ihn unter Rühren aufkochen. Etwa 5 min kochen lassen, bis sich der Mehlgeschmack verliert. Schmecken Sie die Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig ab. Man würfelt die Knackwürstchen und brät sie in einer ungefetteten Pfanne leicht aus, bevor man sie im Eintopf serviert.

Tip:

- Linsen sollten immer verlesen werden, um kleine Steinchen zu entfernen. Man muß Linsen nicht unbedingt einweichen. Das verkürzt die Kochzeit nur um wenige Minuten.