



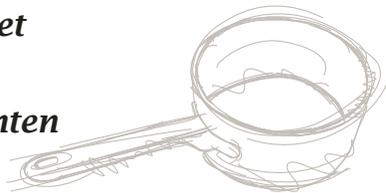
Slow Food®
Saarland

EINLADUNG ZU DEN
**SAARLÄNDISCHEN
HÜLSENFRÜCHTE-
WOCHEN 2023**

AB DEM ERBSESONNTAG
(26. FEBRUAR BIS 12. MÄRZ)



**Zum 8. Mal veranstaltet
Slowfood Saarland
zusammen mit bekannten
Gastronomen die**



HÜLSENFRÜCHTEWOCHE

Erbsen, Bohnen, Linsen & Co in ihrer großen Vielfalt zu zeigen und den Gästen ein großes Geschmackserlebnis zu bereiten – das ist das Ziel dieser kulinarischen Wochen. Start ist wie immer der „Erbsensonntag“, der erste Fastensonntag in der Fastenzeit. Seit Jahrhunderten sind die Hülsenfrüchte in der traditionellen Fastenzeit eine der wichtigsten Nahrungsquellen. Vielleicht weil sie ein einfaches aber großartiges Lebensmittel sind. Sie schmecken gut, sind reich an Proteinen und Ballaststoffen und halten beim Verzehr lange satt.

Die Möglichkeiten ihrer Zubereitung sind unglaublich vielfältig. So unglaublich, dass das Slowfood-Convivium Saarland seit 2016 gemeinsam mit bekannten saarländischen Köchen deren Kosmos neu entdeckt hat. Hülsenfrüchte haben sich zu einem wunderbaren kulinarischen Begleiter im Alltag neu entwickelt. Linsen lassen sich zum Beispiel ideal mit heimischen Fischen als leckere Beilage oder als gesunden Salat kombinieren. Aber auch die klassische Linsensuppe – ob mit oder ohne Fleischeinlage – hat ein ungeahntes Comeback in den heimischen Küchen erfahren.

Bei der Bohne ist es nicht viel anders. Auch sie hat in den vergangenen Jahren einen neuen Aufschwung bekommen. Mit der Ausbreitung von „pflegeleichten“ Schottergärten ging der Anbau von Stangenbohnen vor einigen Jahren bedauerlicherweise stark zurück. Zu Unrecht: Bohnen und ihre Stangen gehören zur Alltagskultur des Saarlandes. Noch vor 60 Jahren verzichtete kein Freizeitgärtner darauf. Auch ihre kulinarische Vielfalt ist beeindruckend! Die grünen Bohnen sind wichtige Vitaminträger und schmecken als Grundlage von „Bibbelesches Bohnesupp“ zum Beispiel sehr fein. Lässt man sie noch länger im Garten stehen, reifen sie zu Dicken Bohnen. Das sind dann echte, kraftspendende „Bomben“ mit jeder Menge Eiweiß, mit denen raffinierte und abwechslungsreiche Gerichte gezaubert werden können – ob als Beilage oder als Hauptgericht oder als Salate.

Etliche Landwirte im Saarland und den angrenzenden Regionen bauen mittlerweile immer häufiger Linsen, aber auch zunehmende Mengen an Bohnen und Erbsen an.

Die Bliesgau-Ölmühle auf dem Hartungshof in Bliesransbach hilft übrigens mit Saatgutrecherchen bei der Verarbeitung und beim Vertrieb.

Linsen werden im biologischen Anbau häufig als Mischkultur mit Getreide angebaut und leisten so einen wichtigen Beitrag zur Biodiversität. Das verbessert die Erntefähigkeit, denn das Getreide übernimmt eine Stützfunktion und verhindert, dass die Linsenpflanzen am Boden bleiben. Zudem haben die Mischungspartner eine unkrautunterdrückende Wirkung. Durch die lange Blühdauer der Linsen bietet sie vielen Insekten noch Nahrung, wenn in der Kulturlandschaft im Sommer auf den Feldern kaum noch etwas blüht.

Zum Thema haben wir die Broschüre „Hülsenfrüchte im Saarland“ herausgegeben. Diese erhalten Sie elektronisch unter Email: saarland@slowfood.de oder in Druckversion bei allen teilnehmenden Gastronomen.



Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie eines der teilnehmenden Restaurants:

- Bellevue
Am Hölschberg 50
Blieskastel-Biesingen
06803 2563
www.bellevue-biesingen.de/
- Gräfinthaler Hof
Gräfinthal 6
Mandelbachtal
06804 9110
www.graefinthal-hof.de
- Werns Mühle
Brückenstr. 37
Ottweiler Fürth
06858 6999211
www.werns-muehle.de
- Landhaus Spanier
Hochwaldstraße 40
Otzenhausen
06873 91088
www.landhaus-spanier.de
- Unter der Linde
St. Arnualer Markt 8
Saarbrücken
0681 95906699
www.linde1933.de
- Cafe Restaurant Kostbar
Nauwieser Straße 19
Saarbrücken
0681 374360
www.cafekostbar.de
- Landgasthof Paulus
Prälat Faber Straße 2
Sitzerath
06873 91011
www.landgasthof-paulus.de
- Noa Restaurant & Loungebar
Rosenstraße 60
Zweibrücken
06332 6770
www.noa-zweibruecken.de



Weiter nehmen teil

- Jean Porhiel Haus
Stadteilcafe
Christof Schuster
Ziegelstraße 21a
66113 Saarbrücken
- Martinshof Stadtladen
Diskontopassage 31
66111 Saarbrücken
- Sowie die Kantinen der Justizvollzugsanstalt Ottweiler und die Polizeiküche Saarland in Saarbrücken.

Kochkurs

Die Linse – mehr als nur ein vegetarischer oder veganer Genuss

Kochscheune Malte Mehler:
4.3.23, 18 Uhr,
Details auf unserer Website:

<https://www.slowfood.de/netzwerk/vor-ort/saarland/termine/kochkurs-in-maltes-kochscheune-1>



- An den diesjährigen Hülsenfrüchtewochen nehmen auch einige Betriebskantinen teil. Die Gäste erhalten weitere Informationen vor Ort.

 Slow Food®
Saarland
Trierer Straße 36 | 66111 Saarbrücken
Tel. 0681 48009 | saarland@slowfood.de
www.slowfood.de/saarland



Rezept von Werns Mühle
Foto: Thomas Reinhardt

Zuckererbsen-Sauerrahm-Eis

für 1 Liter Eis



Zutaten:

170 g Erbsen - frisch oder TK	30 g Traubenzucker
400 ml frische Milch 3,5 %	20 g Milchpulver
100 g Sauerrahm	1 g Johannisbrotkernmehl
170 g Zucker	1 Prise Salz
15 ml Limettensaft	

Zubereitung:

Erbsen in Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, 100 ml Kochwasser aufbewahren. Die Erbsen mit dem Kochwasser fein pürieren und kalt stellen.

Die Milch auf 85 °C erwärmen. Zucker, Traubenzucker, Milchpulver, Salz und Johannisbrotkernmehl zugeben und vermischen. Die Masse erneut auf 65 °C erwärmen. Im Kühlschrank auf 4°C abkühlen lassen.

Sauerrahm, Limettensaft und Erbsenpüree untermixen und durchs feine Sieb abpassieren. In Eismaschine frieren.



Rezept vom Restaurant Bellevue
Foto: Jörg Bieg

Kartoffelroulade mit Linsenfüllung

für 4 Personen



Zutaten:

Kartoffelroulade:

350 g Pellkartoffel vom Vortag
150 g Weizenmehl 550
30 g zerlassene Butter
1 Eigelb
Salz
Muskatnuss frisch gerieben
Sonnenblumenöl

Füllung Roulade:

je 40 g rote, grüne und schwarze Linsen
1 kleine Zwiebel gewürfelt
30 g Butter
20 ml Essig
Thymian, frisch
2 Essl. Quark
Gemüsebrühe nach Bedarf

Zubereitung:

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, Mehl, Eigelb und zerlassene Butter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Klarsichtfolie verpacken und ca. 20 Minuten kalt stellen.

Zwischenzeitlich die Füllung zubereiten. Linsen in Salzwasser bissfest kochen und mit kaltem Wasser abschrecken, Butter in eine Pfanne geben und Zwiebelwürfel darin andünsten.

Die Linsen zugeben und kurz mitbraten, dann mit etwas Gemüsebrühe und Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen, jetzt den frisch gehackten Thymian dazu geben, etwas abkühlen lassen und den Quark zur Bindung unterheben.

Als nächstes den Kartoffelteig aus der Kühlung nehmen und auf einer bemehlten Fläche rechteckig ausrollen. Die Füllung nun auf dem Teig verteilen und dabei ca. 1cm vom Rand frei lassen, nur 2/3 in der Höhe bestreichen, jetzt alles zusammenrollen und in Klarsichtfolie und anschließend in Alufolie einrollen.

Das Ganze für ca. 20 Minuten in Salzwasser garziehen dabei 2-3 mal drehen. Nach dem Garen die Kartoffelroulade auspacken und in 4 Stücke schneiden, diese etwas salzen und in Sonnenblumenöl goldbraun braten, die Stücke dann in drei Scheiben schneiden und anrichten.

