



Fasten-Reissuppe mit Erbsenpüree

Sollt mer widde ens probiere!

Diese Suppe steht im Rheinischen Kochbuch von 1840.

Die Fastenzeit mit dem Gebot, fleischlos zu essen, war seit alter Zeit Anlass für die Erfindung der schmackhaftesten Gerichte.

Die Zutaten erlauben die Annahme, dass Clemens August, der barockeste unter den Erzbischöfen des 18 Jahrhunderts, die in Bonn residierten, an einer solchen Suppe wohl auch seine Freude gehabt haben kann.

Zur Herstellung sind drei Arbeitsgänge notwendig.

1. Arbeitsgang

Herstellung einer Fastenbouillon

250 g getrocknete Erbsen, Wurzelgemüse, einige Möhren, ein halber Wirsing, 250 g Kerbel

Die Erbsen über Nacht in 2 L Wasser einweichen. Erbsen dann im Einweichwasser langsam gar kochen. Nach der Hälfte der Garzeit, nach 45 Minuten, die kleingeschnittenen Wurzeln, den ebenfalls zerkleinerten Kohl sowie den Kerbel hinzugeben und alles schön durchkochen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und zur Seite stellen.

2. Arbeitsgang

Herstellung des Fastenpürees aus getrockneten Erbsen

250 g grüne, getrocknete Erbsen, 3 Zwiebeln (mit Nelken gespickt), 2 kleinere Sellerieknollen, 125 g Butter, Salz

Die Erbsen über Nacht einweichen. Sie sollen bedeckt sein. In diesen Sud die gesäuberten Knollen und Butter geben. Mit Salz abschmecken. Alles durchkochen, bis die Erbsen gar sind. Die Wurzeln und Zwiebeln herausnehmen, die Erbsen durch ein Sieb drücken.

3. Arbeitsgang

Herstellung der Suppe

125 g Reis, Fastenbouillon, Erbsenpüree, Salz, Muskat

Reis in Wasser gar kochen. 1 L Fastenbouillon erwärmen, den Reis hineingeben und das Erbsenpüree daruntertermischen. Aufkochen. Ist die Suppe zu dick, noch etwas heiße Fastenbouillon hinzugeben damit sie sämig wird. Zum Schluss mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Rezept wurde von mir auf die Menge von 16 L erweitert, und wie folgt geändert/ergänzt:

Einweichwasser immer wegschütten - es lösen sich nicht nur Mineralien und wasserlösliche Vitamine, sondern auch schwer verdauliche Kohlehydrate und unverdauliche Giftstoffe.

Jeweils ein halber TL Pfefferkörner, Kreuzkümmel, Fenchel, Anis, Kümmel und Koriandersamen trocken rösten - abkühlen, in einem Mörser zerstoßen und je ein halber TL Kurkuma gemahlen und eine Prise Asa Foetida untermischen.

Mit reichlich gehacktem frischen Thymian und der Gewürzmischung abschmecken.

Diese Zutaten machen Gerichte mit Hülsenfrüchten leichter verdaulich und besser bekömmlich.

Und natürlich wirken die Gewürze anregend auf Körper und Geist gleichermaßen, wie wir bei der Veranstaltung - 10 Jahre Slow Food Bonn - erleben konnten.