

HÜLSENFRÜCHTE

im Saarland

Bedeutung, Geschichte, Rezepte



Slow Food®
Saarland

Ohne die freundliche Hilfe, guten Ideen und fleißige Arbeit von vielen Mitgliedern Slow Food, Freunden und Unterstützern wäre diese Broschüre nicht zustande gekommen.

Ein großer Dank geht an Frau Christina Pluschke, Leiterin des Stadtmuseum Wadern, für Infos und Fotos zu den Hülsenfrüchtetraditionen im Nordsaarland und an Herrn Stadtarchivar Kurt Legrum, Stadt Blieskastel für die Fotos und weitere wichtige Hinweise um den Bohnenanbau in Lautzkirchen.

Überaus hilfreich waren auch die schriftlichen Arbeiten von Gunter Altenkirch vom Museum für dörfliche Alltagskultur in Rubenheim (Bliesgau).

Danke auch an Herrn Rainer Maring, Heimat- und Naturfreunde Wadrill für die Informationen zum Erbsrad.

Dank an alle Köche und Gastronomen, die an den saarländischen Hülsenfrüchtewochen bisher beteiligt waren:

Jürgen Becker (†), Abdu Boudribila, Michael Buchna, Stefan Burbach, Sigrune Essenspreis, Thorsten Frischbier, Markus Keller, Jörg Künzer, Christian Münch-Buchna, Martin Opitz, Martin Stopp

Christof Schuster, Michael Krämer, Markus Augst, Cyrille Faivre, Jörg Bieg, Anja Faust-Spanier, Frederik Theis, mit Ihren Mitarbeitern sowie das Team von Cafe Kostbar

Fotos:

Thomas Reinhardt, Patric Bies, Christian Lang, Mechthild Schneider, Sigrune Essenpreis

Layout/Gestaltung:

Conny Würtz

Texte:

Holger Gettmann, Hans-Georg Herrmann und Patric Bies

Redaktion und verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Holger Gettmann

Herausgeber:

Slow Food Saarland

Nachdruck, auch auszugsweise nur mit Genehmigung von Slow Food Saarland

www.slowfood.de (Saarland)

Email: saarland@slowfood.de

Saarbrücken, Trierer Straße 36, Tel. 0681 48009

Wer kennt Geschichten oder hat noch Erinnerungen an Erbsen, Linsen, Bohnen in früheren Zeiten?

Bitte schreiben Sie uns!

HÜLSENFRÜCHTE

im Saarland

Kaum eine Spitzengastronomie verzichtet heute auf Hülsenfrüchte, allen voran die Linse. Sie lässt sich prima mit Fisch kombinieren oder als Zutat für fantasievolle Salate und raffinierte Suppen. Erbsen und Bohnen können ebenfalls mehr, als im traditionellen Eintopf oder als Beilage serviert zu werden. Jeder kennt Linsensuppe oder Bibelchesbohnenuppe. Aber trotzdem laufen die Hülsenfrüchte Gefahr, von uns vergessen zu

werden. Deshalb wollen wir die Vielfalt rund um Erbsen, Linsen oder Bohnen aufzeigen. Warum sind Hülsenfrüchte so wichtig und so wertvoll? Wie war das früher und wo werden sie heute wieder angebaut?

Am Schluss der Broschüre zeigen wir eine kleine Sammlung toller alter Rezepte, die jeder kennt und unbekannte Kreationen mit außergewöhnlichen Aromen aus fremden Ländern und von kreativen Köchen.



WARUM SIND HÜLSENFRÜCHTE SO WICHTIG?

Die UNO hatte das Jahr 2016 zum „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte“ ausgerufen und der Weltgemeinschaft den Auftrag gegeben, sich näher mit ihnen zu beschäftigen. Die pflanzlichen „Energiepakete“ haben eine gute Umweltbilanz, denn sie sind ertragreich, klimaneutral, verbessern den Boden, bieten Bienen ein Refugium und geben innovativen Landwirten eine Einkommensalternative, da sie sich hervorragend in Mischkultur anpflanzen lassen. Im Slow Food-Magazin (April 2016) meinte dazu Carlo Petrini, Begründer der Slow Food Bewegung (Auszug):

„Bohnen, Erbsen, Saubohnen, Lupinen, Platterbsen, Kichererbsen, Erdnüsse und Linsen sind nur einige der 12.000 Arten innerhalb der

Familie der Hülsenfrüchte, spielen aber eine sehr große Rolle in der Ernährung der Menschen. Sie sind nicht nur gut und nahrhaft: Sie sind auch sehr wichtig für die Fruchtbarkeit der Böden, weil sie Stickstoff binden und in den Boden abgeben. Sie bereichern also den Humus, anstatt ihn auszuzehren. Nicht zufällig werden diese Pflanzen in Kombination mit anderen angebaut, wie z. B. in der mexikanischen Milpa (eine spezielle Form der Mischkultur). Hier werden Hülsenfrüchte neben Kürbissen, Mais und Chili gepflanzt oder sogar abwechselnd eingesetzt, damit sich ausgelaugte Böden wieder regenerieren. Die Welt der

Hülsenfrüchte ist von unglaublich faszinierender Vielfalt. Allein in Italien gibt es unendlich viele Sorten. Jede einzelne hat sich den verschiedenen Böden und Klimaverhältnissen der Regionen angepasst und individuelle Merkmale entwickelt, die sie heute zu begehrten Spezialitäten machen. Wir sollten heute mehr denn je im Auge behalten, dass die außerordentliche Anpassungsfähigkeit dieser Pflanzen eine Gabe ist, die wir kennen, schätzen und aufwerten sollten. Hülsenfrüchte sollten wir viel mehr in unserer täglichen Ernährung einbauen. Es geht um unsere Gesundheit, um den Schutz der Umwelt und der Böden...“



Wer gerne „Schmetterlinge im Bauch“ verspürt, sollte es mal mit den zur Gattung der Schmetterlingsblütler gehörenden Erbsen versuchen.

Foto: Thomas Reinhardt

WARUM VERANSTALTET SLOW FOOD SAARLAND HÜLSENFRÜCHTEWOCHEN?

Ebenso wie die Hülsenfrüchte unglaublich vielfältig sind, sind es auch die unzähligen Möglichkeiten ihrer Zubereitung.

Das hat das Slow Food-Convivium Saarland motiviert, gemeinsam mit bekannten saarländischen Köchen seit 2016 jährlich zu den Hülsenfrüchtewochen einzuladen, um diese Gemüsearten neu zu entdecken. Als Zeitpunkt wurden dafür die beiden ersten Wochen nach dem „Erbsensonntag“ gewählt. Traditionell wurde früher der erste Sonntag der Fastenzeit so genannt.

Noch heute wird alljährlich an jedem „Erbsensonntag“, dem ersten Fastensonntag, in Wadrill ein meterhohes Erbsenrad den Berg herunter gerollt. Dieser Brauch knüpft an die Zeit an, als die Erbse als Grundnahrungsmittel noch nicht von der Kartoffel verdrängt war.

Mit dem vermutlich mit „Erbsstroh“ umwickelten „Erbsrad“ hoffte man, so den Winter zu vertreiben, und auf ein ertragreiches „Erbsjahr“.

Das Convivium begrüßt und unterstützt die Bemühungen einzelner saarländischer Landwirte um die Bliesgau-Ölmühle, Hülsenfrüchte wieder in der Region anzubauen, wo sie schon seit Jahrtausenden eine große Bedeutung hatten. Dafür müssen die Bodenbearbeitungsformen und die Landtechnik ständig verbessert werden, kurz: eine Win-win Situation zwischen Erzeugern und Verbrauchern geschaffen werden. Das Convivium freut sich über eine deutliche Ausweitung und lädt Hobbygärtner und Landwirte ein, sich mit dem Anbau von seltenen und schmackhaften Sorten daran zu beteiligen.



Erbsensonntag in Wadrill

Foto: Mechthild Schneider

AM ANFANG STAND DAS FASTEN



Am besten gedeiht die Linse mit einer weiteren „Stützpflanze“ auf trockenen, kalkreichen Böden. Hierfür ist eine gute Bodenvorbereitung nötig.
Foto: Sammlung Patric Bies

Es war die passende Idee zur richtigen Zeit. Worin immer die Vorteile einer Essensreduktion oder eines gänzlichen Verzichts liegen, die Christliche Kirche erkannte schon sehr früh, dass sich so etwas gut in ihren Kanon einbauen ließ. Bevor es nach Aschermittwoch oder nach dem darauffolgenden „Erbsensonntag“ so richtig mit den Entsaugungen losging, wurde Fasching ausgelassen gefeiert. Nicht ohne Grund, denn die kirchliche Fastenordnung war sehr streng: weniger essen, kein Alkohol, keine Süßigkeiten, kein Fleisch. Fisch war dagegen erlaubt, was im alljährlichen Heringessen seinen Ausdruck fand.

So lange wie die Tradition des Fastens scheint es auch Versuche gegeben zu haben, diese zu umgehen. Im Lauf der Jahrhunderte wurden daher auch Vögel und Säugetiere zu Fischen ehrenhalber ernannt und aufgetischt, was beispielsweise die Dezimierung der Biber in Flüssen und Bächen erklärt. (Siehe Christoph Drösser in *Zeitonline*, 10. März 2011)

Wer wegen des Fleischgenusses kein schlechtes Gewissen haben

wollte, wickelte einen Mantel um das kleingehackte Fleisch. So ließ sich für Gott nicht mehr erkennen, dass man gegen die Fastenregeln verstieß. Auf die Idee der „Herrgottsbescheißerle“ sollen ausgerechnet Mönche des Klosters Maulbronn gekommen sein, die die Teigwaren „Maultaschen“ nannten. Mit der Renaissance wurde es einfacher, selbst in der Fastenzeit

nach Herzenslust dem leiblichen Wohl zu frönen. Bedingung war allerdings die Erbringung eines „Fastenopfers“, als eine Variante des Ablasshandels.

HÜLSENFRÜCHTE FÜR DIE FASTENZEIT

Kaum in Kollision mit Gott oder Kirche geriet der Gläubige, der von Aschermittwoch bis zur

Karwoche Hülsenfrüchte aß. Hülsenfrüchte waren – neben Fisch – der beste Fleischersatz. Linsen, Erbsen oder Bohnen enthalten hohe Anteile an kraftpendendem Eiweiß. In Zeiten, als die Technik des Einkochens und der Fermentation noch weitgehend unbekannt war, konnten neben gelagertem Getreide für Brot für Kohlenhydrate und etwas Wurzel-



Eine „vegane Küche“ ist keine Errungenschaft der Neuzeit. Selten hatten vor 100 Jahren Hülsenfrüchte eine Fleischbeigabe.
Foto: Sammlung Bies



Bohndorf Lautzkirchen Umzug
50er Jahre (oben)
60er Jahre (unten)
Fotos: Stadtarchiv Blieskastel



gemüse als Vitaminträger, praktisch nur Hülsenfrüchte das Überleben sicherstellen und die Gesundheit erhalten.

Das wusste auch der ehemalige Augustinermönch Martin Luther, der so ist überliefert, kein Kostverächter war. Wie neulich in der Badischen Zeitung zu lesen war, gehörte saurer Hering mit Erbsenpüree in der Fastenzeit zu seiner Leibspeise.

Ein im Grunde einfaches Mal: ein ausgenommener Hering – ersatzweise eine Forelle – wird etwa 3 Min. gebraten und dann mit Essig gelöscht, wodurch er ein säuerliches Aroma erhält, ohne zuvor eingelegt zu sein. Trockenerbsen zuvor über Nacht einweichen, dann etwa eine Stunde kochen und unter Zugabe von Salz, Pfeffer und etwas Honig oder Zucker pürieren. Zwiebeln schneiden und in Butter goldgelb dünsten. Dazu ein Stück Brot und Fastenbier und man hört Luther sich zurefen: „gesegnete Mahlzeit!“

*Bohnenernte Lautzkirchen ca. 1956
Foto: Stadtarchiv Blieskastel*

DAS SAARLAND UND SEINE TRADITION DER HÜLSENFRÜCHTE

Im Saarland blicken wir auf eine sehr lange Hülsenfrüchte-Vergangenheit zurück. Schon Kelten und Römer setzten sie ganz oben auf die Speisekarte. Dies belegen archäologische Ausgrabungen auf dem Gelände der römischen Villa Borg im Landkreis Merzig-Wadern, wo man Reste von Hülsenfrüchten fand.

15 Kilometer südwestlich von Saarbrücken im lothringischen Farébersviller stießen Forscher in keltischen Gräbern auf Ackerbohnen, wie der Archäobotaniker Dr. Julian Wiethold, Metz zu berichten weiß.

Ein historisches Zinsregister der Herrschaft Dagstuhl listet als Ackerfrüchte für das Jahr 1731 Erbsen und Linsen auf. Der Biograf Ludwig Eid wies den Anbau von Linsen im südlichen Bliesgau vor 1786 nach. Ebenso sollen Erbsen im Mündungsarm der Blies (Gersheim) gut gediehen sein.

Nennenswerten Linsenanbau gab es auch im nördlichen Saar-



land (Oberkirchen). Und der Flurname „Im Bohnenberg“ im Weiskircher Ortsteil Rappweiler kündigt heute noch von der einstigen Bedeutung der Ackerbohne.

Im Ersten Weltkrieg bestand eine Anmeldepflicht für angebaute Erbsen, Bohnen und Linsen. Wer zu viel produzierte, musste sie bei der „Reichshülsenfruchtstelle“ abliefern.

Wie rar und kostbar Fleisch einst war, wird z. B. an der Bedeutung des alljährlichen Viehmarkts in Wadern deutlich.

Foto um 1910, Waderner Stadtmuseum

ERBSEN

Die Bedeutung der Erbse (*Pisum sativum*) liegt in ihrem hohen Eiweißgehalt. Allerdings nur als trockene, ausgereifte Erbse, nicht als grüne, frische Erbse.

Ihre Verwendung beginnt im 8. Jahrtausend v. u. Z. im Vorderen Orient. Von dort hat sie sich vermutlich über den Balkan bis nach Mitteleuropa ausgebreitet.

Den Römern dienten Erbsen nicht nur als Grundnahrungsmittel. Sie spielten bei ihren Feldzügen eine herausragende Rolle. Fern der Heimat waren Erbsen eine einfach zu bereitende Speise und kraftspendender Fleischersatz.

Braune Erbsen, die man schon im Herbst aussät und im Juli

reifen, werden von Landwirt Werner Brengel kultiviert. Sie schmecken wie die wohlvertrauten Grüne Erbsen, sind aber deutlich resistenter gegen Schädlinge.

LINSEN

Die Linse (lt. *Lens culinaris*) gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde.

Der Mensch baute sie schon vor rund 10.000 Jahren im Orient an. Von dort breitete sie sich über die ganze Welt aus, so auch dutzende Sorten über den Mittelmeerraum bis nach Mitteleuropa. Alleine in der indischen Küche kennt man über 50 verschiedene Linsensorten.

In unserer Gegend erwähnte bereits der in Hornbach und Saarbrücken wirkende Botaniker und Mediziner Hieronymus Bock (1498–1554) in seinem dem Saarbrücker Grafen gewidmeten Kräuterbuch von 1546 die Linsen, denn sie „erweichen den harten Bauch“.



Schon den Römern gelangen ihre Eroberungen nur, weil sie kraftspendende Hülsenfrüchte mitführten. Fortan verzichtete keine Armeeküche mehr darauf.

Postkarte von 1900.

BOHNEN

Der Landstrich zwischen Saar, Blies und Mosel galt einst als großes Bohnenland, wovon nicht nur die zahlreichen „Bohmentäler“ zeugen. Bei Kelten und Römern zählten Ackerbohnen zu den wichtigsten Nahrungsmitteln überhaupt, auch weil sie sich lange lagern ließen.

Der Brauchtumsforscher Gunter Altenkirch fand heraus, dass es noch in der Neuzeit im Hochwald nicht unüblich war, seine Ackerbohnen mit Sauerkraut zu vermengen und schließlich mit einer braunen Soße von Fett und Zwiebeln zu servieren.

Ein besonderes saarländisches Kapitel stellt der Anbau von Stangenbohnen in Lautzkirchen bei Blieskastel dar. Stangenbohnen kamen erst nach der Entdeckung Amerikas zu uns nach Europa, sind also nicht mit den feldmäßig angebauten Ackerbohnen gleichzusetzen, die weniger als grünes, vitaminreiches Gemüse, sondern als Eiweißträger gegessen werden.

Vermutlich ging der Bohnenanbau auf die Regierungszeit der Reichsgräfin Marianne von der

Leyen zurück. Darüber heißt es, „daß die heute so berühmten Lautzkirchener Bohnenfelder schon bekannt und genutzt worden seien... Bohnenzehent wurde keiner verrechnet. Aber wir wissen, daß im April 1782 der St. Ingberter Wald allein 7.850 Bohnenstangen zu Verlauf bereit hielt“. (Siehe Ludwig Eid „Marianne von der Leyen – Leben, Staat, Wirken“, Saarbrücker Druckerei, 1937)

In dem „Dorfbuch Lautzkirchen – Von der Frühgeschichte bis in die Gegenwart“ bemerkte der Historiker Bernhard Becker, wie sich ab 1900 ein langsamer gewerbsmäßiger Bohnenanbau entwickelte, der sich dann auf sage und schreibe 200.000 Stangen steigerte, was Erträgen von etwa 200 Tonnen (ca. 18 Hektar) im Jahr 1918 entsprach.

Nach dem Zweiten Weltkrieg setzte ein langsamer und stetiger Rückgang des Bohnenanbaus ein. Die Nebenerwerbslandwirte verdienen im Hauptberuf mehr, die Preise für Lebensmittel sinken.

Etwas länger erinnerte das „Bohnenfest“ – seit den 80er Jahren in

das Dorffest integriert – mit opulenten Festumzügen an diese Zeit. Leider singen heute in Lautzkirchen keine „Bohnenpatzen“ mehr das „Bohnenlied“ für ihre „Bohnenkönigin“.

Glücklicherweise wurden die Sorten ermittelt, die heute nur noch im spezialisierten Saathandel zu haben sind:

„Phänomen“, mit grünen, langen und fleischigen Hülsen und gutem Geschmack.

„Ruhm vom Vorgebirge“, meist eingesetzt in Konserven.

„Feuerbohne“, bei der man die Blüten, die jungen grünen Hülsen oder die getrockneten Samen essen kann.

In der Steiermark, wo man für diese Sorte eine geschützte Herkunftsbezeichnung erwirken konnte, gelten die gekochten Samen mit frischen Zwiebelscheiben, Essig und Kürbiskernöl als Spezialität.

Blühende Bohnenpflanze

Foto: Thomas Reinhardt



JÄGER-ERBSENSUPPE

„Geschälte, grüne Erbsen wässern
Dann Dürrfleisch mit gut scharfen Messern
In nicht zu kleine Würfel schneiden,
die Ohren von dem Knorpel scheiden
nachdem sie in der Brüh' gekocht,
(wer hätt' den Knorpel schon gemocht?)
– die Erbsen mit den Schwarten kochen,
– das hat ja prima schon gerochen –
Dann Dürrfleisch mit viel Zwiebel braten,
und wenn die Erbsen weich geraten
noch eine „Wall“ mitkochen lassen;
die Suppe trinkt man nicht aus Tassen
weil, mit Kartoffeln noch gedickt,
das Trinken da mitnichten glückst;
so nimmt man Teller denn heraus
und reibt sie noch mit Knoblauch aus!“

zitiert aus Theo Schwalb (1910–1978) Koch und Dichter
„Fein gekochtes gut gereimt“, Eigenverlag, 1973



Braune Erbsen bei Brenschelbach
Landwirt Werner Brengel, Patric
Bies r. Foto: www.bliesgauoele.de

WO WERDEN HEUTE LINSEN ANGEBAUT?

Seit einigen Jahren werden im Saarland Linsen in verschiedenen Varietäten angebaut. Da ist zum Beispiel Landwirt Werner Brengel, von der Loutzwiller Mühle bei Brenschelbach, der sie im Gemisch mit weiteren Stützpflanzen kultiviert. Bekannt ist

die historische Mühle im idyllischen Tal der Schwalb, weil hier Mensch, Tier und Pflanzen versuchen, harmonisch miteinander zu leben und zu arbeiten. Die hofeigenen Pferde werden sogar manchmal zum Holzrücken im eigenen Wald oder zum Kartoffelhacken herangezogen. Ein wahrer Pionier in Sachen Mischfrucht und Linsen im Saar-

land ist Bio-Landwirt Marcus Comtesse, oberhalb des Saartals bei Wadgassen. Schon der Vater hat sich den strengen Kriterien des kontrolliert-biologischen Anbaus verschrieben. Seine Kulturen werden noch bodenschonender – nämlich pfluglos – angebaut, um die Bodenstruktur zu erhalten und die wertvollen Nährstoffe produzierenden Re-

genwürmer nicht zu vertreiben. Qualitätsansprüche, die sich schmecken lassen.

Weitere Landwirte wie z.B. Johannes Dörr, Wackenberger Hof bei Wiesbach; Matthias Kohl, Rohlinger Hof bei Palzem; Franz-Josef Wagner, Simonshof bei Gronig und Christine Kiefer, Hof Waldeck bei Wolfersheim folgten diesen Beispielen.

Wichtig für das saarländische Hülsenfrüchteprojekt ist der Austausch mit lothringischen Kollegen in Fragen Anbau und Reinigung. Hervorzuheben sind die langjährigen Kontakte zur Familie Guillaume bei Landroff mit ihren Roten Linsen („Champagner Linsen“). Als Delikatesse für die gehobene französische Küche bleibt diese Sorte über Winter in der kalten Erde, sind aber schon im Frühsommer erntefähig.

Mit Grünen Linsen („Puy“), Roten Linsen („Champagner“), Schwarzen („Beluga“) sowie Berglinsen und Hellerlinsen stehen dem Linsenliebhaber insgesamt fünf leckere Sorten mit eigenem Geschmack, Farbe und Geschichte aus der heimischen Erde zur Verfügung.

WIE WACHSEN LINSEN?

Linsen sind auf dem Feld unscheinbare und sensible „Früchtchen“. Sie müssen in Mischkultur mit einer weiteren Kulturpflanze angebaut werden, egal ob „bio“ oder „konventionell“. Das verbessert die Erntefähigkeit, da die Mischungspartner als Rankhilfe – in erster Linie sind dies Leindotter, Hafer oder Gerste – verhindern, dass die Linsen sich auf den Boden legen. Zudem unterdrücken die Mischungspartner das Unkraut.



Landwirt Markus Comtesse
Foto: Thomas Reinhardt

Mit zwei Pflanzen auf einem Feld steigen natürlich die technischen Ansprüche bei der Ernte im Spätsommer, weil das Erntegut beider Pflanzen zügig getrennt werden muss. Andernfalls besteht Gefahr, dass sich bei Feuchtigkeit Schimmel bildet. Sind die Linsen nun „lagerfähig“, besorgen Siebmaschine bzw. Trieur das Putzen. Wichtig ist es hierbei das Auslesen von Steinen sicherzustellen. Wenn alles gut läuft, liegen die Linsensäcke unter dem Weihnachtsbaum.

DER RICHTIGE UMGANG MIT LINSEN

Linsen zeichnen sich durch ihre Sortenvielfalt aus. Weltweit gibt es grüne, braune, graue, rote, gelbe und auch schwarze Linsen. Dazu können sie gemusert, groß oder klein sein. Die meisten – so auch die saarländischen – werden mit der Schale angeboten. Andere sind geschält. Beide Varianten haben ihre Vorteile. Die ungeschälten Linsen sind nährstoffreicher und wesentlich geschmackintensiver, da sich in der Schale die meisten Nährstoffe und



Fotos: Thomas Reinhardt

Aromen befinden. Die geschälten sind leichter verdaulich. Allerdings handelt es sich dabei um ein homogenes Massenprodukt, denn für das technisch aufwendige Schälen müssen sie immer von gleicher Größe sein. Die ungeschälten sollten über Nacht eingeweicht werden, um das Risiko von Blähungen oder Bauchschmerzen bei empfindlichen Menschen zu senken. Außerdem werden dadurch Mine-

ralstoffe wie Eisen oder Zink besser verfügbar.

Am nächsten Tag das Einweichwasser wegschütten und Linsen in frischem, kaltem Wasser aufsetzen. Am besten ohne Salz, sonst brauchen sie länger, um weich zu werden. Die Garzeit variiert je nach Sorte und Alter der Linsen.

Allerdings gibt es hier verschiedene Ansichten: will man näm-



Linsen und Leindotter im Gemisch

Foto: www.bliesgauoele.de

lich aus Linsen einen Salat machen oder sie als Beilage nutzen, dürfen sie nicht durchgekocht sein, sondern schmecken besser und sehen besser aus, wenn sie „al dente“ sind. Denn das Auge isst bekanntermaßen mit!

WOHER DAS SAATGUT NEHMEN?

Früher wurde Saatgut von den Landwirten selber hergestellt und weitergegeben. Diese Tradition gerät in Vergessenheit und

so verschwinden viele wertvolle Sorten. Patric Bies nahm deshalb vor einigen Jahren Kontakt zum weltberühmten Wawilow-Institut in St. Petersburg auf. Seine Idee: Linsen einer unbekannt alten Sorte als künftige „Saarländische Linsen“ zu vermehren und zu kultivieren. Denn während andere Gegenden Deutsch-

lands regionaltypische Pflanzen, wie z. B. das Bamberger Hörnchen oder das Teltower Rübchen bekannt sind, sind solche im Saarland – mit Ausnahme von „Hundsärsch“ – kaum vertreten. In St. Petersburg wusste man Rat. Die Wahl fiel auf eine alte Linsensorte, die Anfang des 20. Jahrhundert aus Frankreich ins



Im Linsen-Hafer-Feld! Marcus Comtesse und Bioköchin Sigtrune Essenpreis, Landgasthof Paulus in Sitzerath

Foto: www.bliesgauoele.de



Landwirt Johannes Dörr, Markus Keller und Patric Bies im Mischfrucht Linsenfeld bei Wiesbach

Foto: Christian Lang

Institut nach St. Petersburg gelangt war. Professorin Vishnyakova wies – halbentschuldigend – darauf hin, dass man „nur“ eine Samenbank sei und kein Saatgutbetrieb, weshalb man lediglich etwa 150 bis 200 einzel-

ne Linsen ausgeben könne. Aber sie komme eh in Kürze nach München, wo man sich ja treffen könne... Nach interessantem, längerem Gespräch kam es zur Linsen-Übergabe. Frau Vishnyakova freute sich, diese Idee un-

terstützen zu können. Patric Bies erklärte die weiteren Schritte: Vermehrung in Töpfen und in Gewächshäusern über mehrere Jahre, bevor man behutsam mit dem feldmäßigen Anbau beginnen kann. Denn für ein Hektar

Linsenfeld sind mindestens 70 Kilo Saatgut erforderlich. Dann erhält die neue Sorte auch einen Namen. Wenn alles gut geht, kann bald die erste „Suppe“ mit diesen Linsen gelöffelt werden.



Rezept vom Kloster Hornbach

KABELJAUFILET MIT SÜSS-SAUREN BRENSCHELBACHER LINSEN



Foto: Thomas Reinhardt

ZUTATEN (4 PERS.):

ca. 700–800 g Kabeljaufilet,
2–3 Zweige Thymian,
2 Knoblauchzehen,
200 ml Olivenöl

FÜR DIE LINSEN:

Am Vortag 150–200 g getrocknete rote Linsen in reichlich kaltem Wasser einweichen (über Nacht)

SÜSS-SAURE SOSSE:

30 g Mehl,
30 g Butterschmalz,
50 g Schalottenwürfel,
2 feinst gewürfelte Knoblauchzehen,
2 EL Tomatenmark,
0,2 l Rotwein,
0,6 l dunkler Kalbsfond oder auch Gemüsefond,
Gewürzsäckchen mit:
Pfefferkörner, Wacholderbeeren,
Lorbeerblatt, Thymian,
4 cl Rotweinessig,
1 EL scharfer Senf

ZUBEREITUNG:

Die Linsen in gut gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen und mit der Soße mischen, sodass eine Art Eintopf entsteht. Aufkochen, mit Salz, Zucker, Rotweinessig abschmecken und eventuell noch etwas nachbinden!

Aus Mehl und Butterschmalz eine dunkle Mehlschwitze bereiten. Zum Schluss Zwiebel und Knoblauch darin dünsten, tomatisieren und mit den Flüssigkeiten ablöschen. Gewürzsäckchen zugeben! Auf einen halben Liter einkochen, Senf zugeben und abschmecken.

Dann Öl mit Knoblauch und Thymian auf 70–80°C erwärmen. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und in das erwärmte Öl legen. Abgedeckt im Ofen bei 80°C ca. 20–30 Minuten sanft garen. Bei der Hälfte der Garzeit den Fisch vorsichtig wenden!

Dazu passt hervorragend Kartoffelstroh!



Rezept von Werns Mühle, Ottweiler Fürth

LAMM-MAULTASCHEN AUF BLIESGAU-LINSEN

Foto: Thomas Reinhardt

ZUBEREITUNG:

Eier mit 3–4 EL Wasser verquirlen. Mit dem Mehl und 1 kräftigen Prise Salz zum glatten festen Teig verarbeiten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 1 Minute kräftig kneten. Abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Das Fleisch und den eingeweichten Weck wolfen, den Blattspinat blanchieren, mit Eiswasser abschrecken und auspressen. Die Schalotten und Knoblauch fein würfeln und andünsten. Mit dem Ei, Fleisch, Spinat und Kräutern vermischen abschmecken.

Den Nudelteig länglich ausrollen, die Füllung auf der Hälfte des Teiges aufstreichen (das geht sehr gut mit einem Spritzsack) und zusammenklappen. Rolle mit dem Kochlöffelstiel in gleich große Stücke unterteilen, Teig dabei fest andrücken. Die Stücke mit einem Messer abtrennen.

Tipp: Der Teig muss, anders als bei Ravioli, die Füllung nicht komplett umschließen. Die Maultaschen haben genug Bindung, dass sie beim Garen nicht auseinanderfällt. Maultaschen in reichlich kochendes Salzwasser geben, Hitze reduzieren und darin 10 Minuten gar ziehen (nicht kochen!) lassen. Danach kurz abtropfen lassen.

Die Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, abspülen, mit Salzwasser leicht köcheln lassen. Die Linsen sortenrein garen, da sie unterschiedliche Garpunkte haben. Die Linsen mit Sahne, Senf, Essig und den Gewürzen abschmecken, Gemüsewürfel und Kräuter zum Schluss unterrühren.



ZUTATEN (4 PERS.):

MAULTASCHEN-TEIG:

500 g Mehl
200 g Vollei
50 g Eigelb
Öl und Salz

FÜLLUNG

400 g Lammfleisch
200 g Schweinebauch
200 g Blattspinat
3 Eier
1 eingeweichter Doppelweck
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
Blattpetersilie
Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer

LINSEN

250 g Bliesgaulinsen gemischt (rot, grün, schwarz)
200 g Gemüsewürfel
etwas Sahne
Senf
Apfelbalsamicoessig
Pfeffer, Salz, Muskatnuss
Blattpetersilie, Schnittlauch,
Petersilie,



Rezept von Werns Mühle

ZUCKERERBSEN- SAUERRAHM-EIS



Foto: Thomas Reinhardt

ZUTATEN (FÜR 1 LITER EIS):

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

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 von der Bliesgauölmühle

CONCHIGLIE MIT LEINDOTTER-ERBSEN-PESTO

Foto: Patric Bies

ZUBEREITUNG:

1. Erbsen auftauen
2. Conchigli al dente kochen.
3. Erbsen mit den anderen Zutaten pürieren.
Ist das Pesto zu dickflüssig, noch mehr Leindotteröl dazugeben.
4. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Zucker abschmecken.
5. Conchigli mit dem Pesto vermengen. Auf Tellern geben.
Zum Schluss geriebenen Parmesan mit ein paar Erbsen darüber streuen. Voilà!



ZUTATEN (2 PERS.):

- 250 g Gelbweizen Conchiglie
- 150 g TK Erbsen
- 30 g geriebener Parmesan
- 25 g Schafskäse
- 4 EL Leindotteröl
- Saft einer halben Zitrone
- Salz (Leindottersalz)
- Pfeffer
- Zucker



Rezept vom Restaurant Bellevue

KARTOFFELROULADE MIT LINSENFÜLLUNG



Foto: Jörg Bieg

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, Mehl, Eigelb und zerlassene Butter zu geben 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 zu geben und kurz mit braten, dann mit etwas Gemüsebrühe und Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen, jetzt den frischen 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 zusammen rollen 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.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

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

Rezept vom Landgasthof Paulus

VEGANE ERBSWURSTSUPPE "SCHMETTERLINGE IM BAUCH" MIT GEMÜSECHIPS WAHLWEISE MIT ROTE-BETE-STREUSEL



Foto: Sigrune Essenpreis

ZUBEREITUNG:

Erbswurstsuppe:

Das Räucheröl in einem Topf erhitzen und darin die roten Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten, das Grünkernmehl einrühren und anschwitzen. Den heißen Gemüsefond langsam klumpenfrei einrühren und dann das Erbsenmehl einrühren, etwas Fleur de Sel dazu geben und alles aufkochen lassen. Etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit dem Salz abschmecken.

Gemüsechips:

Die Kartoffel und das Gemüse schälen und mit Hilfe einer Aufschnittmaschine oder Mandoline in 2 x 4cm feine Scheiben aufschneiden. Die Karottenscheiben in Salzwasser kurz blanchieren, Petersilienwurzelscheiben und Kartoffelscheiben bleiben roh. Die Scheiben abwechselnd auf die Schaschlikspieße stecken und in heißem Fett kross frittieren. Anschließend auf Küchenpapier etwas entfetten, salzen und heiß zur Suppe servieren



ZUTATEN (4 PERS.):

100 g braune Erbsen,
fein zu Mehl gemahlen
20 g Grünkern, fein gemahlen
16 g rote Zwiebeln,
in feine Würfel geschnitten
2 g Knoblauchzehen, fein gewürfelt
30 g Räucheröl (das ist Olivenöl mit Buchenmehl-Beifuss-Rauch geräuchert), alternativ
2 EL Fleur de Sel
ca. 750 ml ungesalzener Gemüsefond
eine Kartoffel (z. B. blaue Anneliese),
eine Karotte
eine Petersilienwurzel
4 Stk Schaschlikspieße



Rezept vom Landgasthof Paulus

KICHERERBSENKREM



Foto: Pixabay

ZUBEREITUNG:

Die Kichererbsen am Vortag einweichen und zusammen mit Thymian und Lorbeerblatt in ungesalzenem Wasser kochen. Erst nach dem Abgießen mit Fleur de Sel salzen.

Von einer ganzen rohen Knoblauchknolle die äußere Schale – falls diese beschädigt ist – entfernen, dann in eine ofenfeste Schale mit 120 ml gesalzenes Olivenöl geben und von allen Seiten in diesem Öl wenden. Die Knoblauchknollen in der Schale belassen, dazu einen Rosmarinzwig legen, die Schale mit Alufolie abdecken und im Steinbackofen cremig weich schmoren.

Die Kichererbsen und den geschmorten Knoblauch (ohne die Haut) in einen Mixer geben. Das Öl der Knoblauchknollen abseihen und ebenfalls dazu geben. Mit Harissa würzen und fein mixen.

So viel Olivenöl dazu geben bis die Masse eine gute Konsistenz hat, um Nocken zu drehen. Mit Fleur de Sel nach Gusto abschmecken, 2/3 der Thymianblättchen zur Masse geben und unterrühren.

Dann die Nocken abdrehen und noch mit den restlichen Thymianblättchen bestreuen.

ZUTATEN

(REZEPT FÜR 0,5 KG):

- 175 g Kichererbsen von Burcol,
- ca. 150 ml Oliva Verde Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchknolle
- 5 g Harissa
- ca. 5 g Fleur de Sel je nach Geschmack
- 6 g frischer Thymian, die Blättchen gezupft

Rezept vom Al Kasbah, Saarbrücken

TAJINE MIT LAMM, ARTISCHOCKEN UND ERBSEN



Foto: Pixabay

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln, Knoblauch und ¾ des Korianders ganz klein schneiden, Lammfleisch in Stücke von 3 bis 5 cm zerteilen. Alles zusammen in dem Tajine (bezeichnet in der nordafrikanischen Küche sowohl ein rundes, aus Lehm gebranntes Schmorgefäß mit gewölbtem oder spitzem (konischem) Deckel als auch das darin gekochte Gericht) gut in Olivenöl anbraten. Es ist auch möglich, es in der Pfanne anzubraten und später ins Schmorgefäß zu geben. Mit Kreuzkümmel, Ras el Hanoud, Salz und Pfeffer würzen. Aber Vorsicht: Immer den Deckel drauf lassen, damit die wertvolle Flüssigkeit nicht verdunstet. Eventuell etwas Wasser oder Gemüsebrühe nachfüllen und zugedeckt bei niedriger Hitze ungefähr eine Stunde schmoren lassen.

Die Artischocken putzen und die Herzen herausnehmen (es sei denn, man kriegt die Herzen schon fertig) und je nach Größe und Geschmack zerteilen. Wenn das Lammfleisch gegart ist, die Artischockenherzen und die Erbsen hinzugeben. Nicht vergessen, auch von oben die Gewürze draufgeben, damit sie ganz durchziehen können. Das dauert dann nur wenige Minuten, bis das Gericht fertig ist.

Die Tomaten ganz klein schneiden und auf das fertige Gericht geben. Mit Kreuzkümmel, Ras el Hanoud, Salz, Pfeffer und dem Rest Koriander würzen und fertig!



ZUTATEN (4 PERS.):

- 500 g Lammfleisch (gerne auch mit Knochen)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Koriander
- 5–6 Artischockenherzen
- 300–400 g Erbsen
- 3 bis 4 Sherry Tomaten, ganz klein schneiden
- 5 EL Olivenöl
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Ras el Hanoud
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe oder Wasser

Tajine ist in der marokkanischen Küche überall präsent. Es gibt so viele Rezeptvarianten wie Menschen, die kochen. Wer durch Marokko fährt, erlebt das an jeder Ecke. In den europäischen Ländern, in denen Nordafrikaner ihren Einfluss hatten und haben, gehört dieses geniale Schmorgefäß zum Alltag. Ob mit einer Vielzahl an Gemüsen, mit Huhn oder Rind und passenden Gemüsen oder eben Lamm, es kommen leckere Gerichte auf den Tisch.

In diesem Fall besteht die Gemüsebeilage aus Erbsen und Artischockenherzen. Artischocken gibt es in unseren Breiten zwar nicht in Hülle und Fülle, aber zur Saison durchaus auch. Ob dann noch Zwiebeln, Knoblauch oder was immer hinzukommt, ist Geschmacksache!



Slow Food®

Saarland

Was passiert in den Hülsenfrüchtewochen?

Seit 2016, von der UN zum Jahr der Hülsenfrüchte ausgerufen, veranstaltet Slow Food Saarland jährlich die Hülsenfrüchtewochen. In den 14 Tagen bieten die teilnehmenden Gastronomen neben ihrer normalen Karte einige Rezepte dazu an. Teilweise sind es alte „Klassiker“, teilweise Kreationen, die speziell hierfür entstanden sind, um die Vielfalt von Linsen, Erbsen, Bohnen und Co zu zeigen. Dabei werden vorzugsweise regionale Hülsenfrüchte verwendet.

Teilnehmer waren und sind:

Landgasthof Paulus (Sitzerath), Werns Mühle (Ottweiler-Fürth), Landhotel Zur Saarschleife (Orscholz), Kloster Hornbach, Refugium/Klosterschänke (Hornbach), Niedmühle (Rehlingen-Siersburg), Bistro Pastis im La Maison Saarlouis, Unter der Linde (Saarbrücken), Hotel zur Post (Kell am See), Gräfinthaler Hof (Mandelbachtal), Al Kasbah (Saarbrücken), Restaurant Frischbier, Schmelz-Primsweiler, Restaurant Bellevue, Biesingen, Cafe Kostbar, Saarbrücken, Martinshof, Stadtladen Saarbrücken, Maimühle, Perl, Landhaus Spanier, Otzenhausen

Wo kann man saarländische Linsen oder Erbsen kaufen?

Erhältlich bei der Bliesgau-Ölmühle, Bliesransbach, vielen Bioläden, Regionalvermarktern, Einzelhandelsgeschäften und Hofläden der Landwirte, Martinshof Stadtladen Saarbrücken, Saar-Lor-de-luxe