

Eintopfgerichte mit Fleischwurst

Viel mehr als nur ein Sattmacher

In den Wintermonaten hungert der Körper nach Vitaminen und Kohlenhydraten, dem „Heizstoff“ des Organismus. Aus rustikalem Herbst- und Wintergemüse, Kartoffeln, Fleisch oder Fisch und weiteren Zutaten, in einem großen Topf gekocht, lassen sich Suppenköstlichkeiten zubereiten. Als Hauptgericht mit einer Scheibe Brot verzehrt, wärmen und kräftigen sie ungemein. Neben vielen anderen schmackhaften Zutaten eignet sich Fleischwurst besonders gut als Eintopf-Zutat. Man schneidet sie einfach in die Suppe und lässt sie mit heiß werden. Fleischwurst oder Lyoner wird überwiegend aus Schweinefleisch und frischem, kernigem Nacken- und Rückenspeck hergestellt.



Gesund und lecker ist die Gerstensuppe.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Tiroler Gerstensuppe

Zutaten (für 4 Personen): 2 Stangen Porree, 200 g Perlgrauen, 1/2 TL Kümmel, 2 EL Schweine- oder Butterschmalz, 2 l Hühnerbrühe, 2 Äpfel, 1 TL Zitronensaft, 250 g Fleischwurst, etwas Petersilie.

Zubereitung: Porree längs halbieren, quer in Streifen schneiden. Dunkle Porreestreifen beiseitelegen. Grauen mit Kümmel und hellen Porreestreifen in 1 EL Schmalz 1 min dünsten. Mit Brühe aufgießen, 30 – 40 min köcheln. Äpfel vierteln, entkernen, quer in Scheiben teilen, mit Zitronensaft beträufeln. Fleischwurst häuten, in Streifen schneiden. Äpfel in der Suppe kurz aufkochen. Übrigen Porree in 1 EL Schmalz 3 min dünsten, Wurst 2 min mitbraten. Mi-

schung unter die Suppe ziehen. Mit Petersilie garnieren. Wer mag, gibt etwas Essig hinein.

Weißkohl mit Rinderbrust

Zutaten (für 6 Personen): 750 gepökelte Rinderbrust, 200 g durchwachsener Speck, etwas Fett, 2 Zwiebeln, 1 gehackte Knoblauchzehe, 2 Lorbeerblätter, 10 Pfefferkörner, 2 Pimentkörner, 4 Gewürznelken, 1 kg Weißkohl, 4 Möhren, 1/2 Sellerieknolle, 4 Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 150 g Fleischwurst.

Zubereitung: Weißkohl, geschälten Sellerie, Möhren und geschälte Kartoffeln grob zerkleinern, beiseitestellen. Speck würfeln, in Fett ausbraten, gehackte Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Lorbeer, Pfeffer, Piment und Nelken in ein Leinentuch binden, in den Topf legen. 1,5 l Wasser darin aufkochen, Rinderbrust hineingeben. 30 min kochen. Gewürzbeutel herausnehmen, Gemüsemischung zugeben, weitere 30 min kochen, salzen, pfeffern. Gepellte Wurst in Scheiben schneiden, zum Schluss zugeben und erwärmen.

Rosenkohlsuppe

Zutaten (für 4 Personen): 500 g fast weich gekochtes Suppenfleisch, 500 g Kartoffeln, 1 Bund Suppengrün, 500 g Rosenkohl, Salz, Pfeffer, 1 gehackte Knoblauchzehe, je 1 Messerspitze Thymian und Majoran, 100 g gepellte Fleischwurst.

Zubereitung: Kartoffeln schälen und würfeln, Suppengrün grob zerkleinern, beides mit Knoblauch zum gewürfelten Fleisch in den Topf geben, 1,5 l Wasser angießen. Nach 10 min Rosenkohl zugeben, salzen, pfeffern, Kräuter unterrühren. Noch circa 20 min kochen, gegen Ende der Garzeit gepellte und in Stücke geschnittene Wurst zugeben.

Wintereintopf

Zutaten (für 4 Personen): 1 Zwiebel, 500 g Wirsing, 400 g Möhren, 500 g Kartoffeln, 1 EL Majoran, 1 TL Senfkörner, 2 EL Öl, Salz, Saft einer halben Zitrone, 500 g Fleischwurst, 4 EL Senf, 200 g Schmand.

Zubereitung: Zwiebel abziehen, würfeln. Wirsing vierteln, in Quadrate schneiden. Möhren, Kartoffeln schälen, vierteln, in 5 mm dicke Scheiben teilen. Zwiebel, Majoran, Senfkörner im Öl anbraten. Wirsing, Möhren, Kartoffeln kurz mitdünsten. Salzen, mit 2 l Wasser aufgießen, 15 min köcheln lassen. Vom Herd nehmen.

Zitronensaft, gehäutete Wurst hineingeben, 15 min ziehen lassen. Wurst in Scheiben schneiden, mit dem Eintopf in tiefe Teller geben. Evtl. mit Majoran garnieren. Senf und Schmand vermengen, mit dem Eintopf servieren.