Frisia Historica

Stefan Nissen

**Mittelalterliche Kohlsuppe**

*Meine/unsere Suppe kommt aus*: Norddeutschland

*Was ist das Besondere an dieser Suppe? Was verbinden Sie mit dieser Suppe?*

Einfache Herstellung, regionale Zutaten.

Gemütliche Tage in unserem Lager auf mittelalterlichen Veranstaltungen.

**Zutaten (für 4 Personen):**

1 kg (Wirsing-) Kohl

500 g weiße Bohnen

3 Zwiebeln

2 Pastinaken

4 Knoblauchzehen

1 Bund Suppengrün

400 g Kasseler Fleisch

3 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer, Kümmel, Thymian, nach Geschmack: Liebstöckel

*Wo erhältlich:* Supermarkt, Bio-Laden, Garten

**Zubereitung:**

Kasseler würfeln und im heißen Rapsöl anbraten. Fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Feine Streifen des Wirsingkohls dazugeben, das klein gewürfelte Suppengemüse ebenso. Würzen und ca. 5 min schmoren lassen.

Bohnen abtropfen lassen und ca. 1 / 4 davon beiseitestellen. Die restlichen Bohnen zerdrücken (pürieren) und ind en Topf geben. Gewürfelte Pastinaken auch dazugeben.

Mit Wasser auffüllen und 30 Minuten köcheln lassen.

Nach der halben Zeit die beiseite gestellten Bohnen dazugeben.

Mit reichlich Kräutern abschmacken!

Wichtig wäre bei der Zubereitung neben den Zutaten eine gehörige Portion Liebe dazugeben!

(Stilechte mittelalterliche Präsentation wäre in Feuerschale und über offenem Feuer.)