



Münsterländer Kartoffelsuppe

6 mehlig kochende Kartoffeln
3 Karotten
eine Stange Lauch
eine halbe Knolle Sellerie
Wurzelpetersilie
Liebstöckel
Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
geröstete Zwiebeln
etwas Schnittlauch

Als erstes werden alle Zutaten gründlich gewaschen und geschält. Vom Sellerie genügt eine Hälfte seiner Knolle. Beim ihm gilt: je kleiner man die Knolle schneidet, desto intensiver wird das Aroma.

Alle Zutaten in kleine Würfel schneiden. Die kommen dann in einen heißen Kochtopf mit Rapsöl und werden kurz angedünstet. Anschließend anderthalb Liter Gemüsebrühe dazugeben und gut umrühren. Liebstöckel hinzugeben.

Nachdem das Gemüse in der Brühe etwa 30 Minuten geköchelt hat, alles gut klein stampfen. Dann noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Anrichten geröstete Zwiebeln und Schnittlauch in die Suppe streuen.

Pikanter Reibekuchen

800 g Kartoffeln, 200 g Möhren 1 Zwiebel und Knoblauch in Streifen raspeln. Mit 3 Eiern, 80 g Emmentaler (auch fein geraspelt) 3 EL Roggenflocken, 2 EL Sonnenblumenkernen, 5 EL Roggenvollkornmehl, Salz und Pfeffer aus der Mühle vermischen und ca. 15 Min. ruhen lassen. Nach und nach ca. 200 g Gänseschmalz (macht es so pikant) in einer großen Pfanne erhitzen und die kleinen Reibekuchen bei mittlerer Hitze (verbrennen sonst sehr schnell) goldbraun backen. Mit grünen Salat servieren oder kalt zu leckerem Bauernbrot.