

Das Juli-Rezept der LandFrauen

von Elke Vogt

Mitglied im LandFrauenVerein Süderbrarup

www.landfrauen-kvsl.de

Schnüsch

Schnüsch ist ein „Quer-durch-den-Garten-Eintopf“ und das Nationalgericht der Region Angeln im Nordosten Schleswig-Holsteins. Mit diesem leckeren Gericht aus frischem Gemüse decken Sie einen großen Anteil ihres täglichen Mineralstoff- und Vitaminbedarfs ab. Gerade bei sommerlichen Temperaturen und vermehrtem Schwitzen sollten Sie darauf besonders achten. Auch für eine gesunde Haut ist die regelmäßige Aufnahme von Mineralstoffen unerlässlich.



Zutaten für 4 Personen

500 g junge Kartoffeln
250 g Möhren
250 g Erbsen
250 g Kohlrabi
250 g grüne Bohnen
1 l Milch
50 g Butter
1 Bund Petersilie
Salz
Zucker

Zubereitung

Kartoffeln in Salzwasser kochen, anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Das frische Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kohlrabi und Bohnen separat in wenig Salzwasser garen. Erbsen und Möhren zusammen in wenig Wasser mit etwas Salz und reichlich Zucker kochen. Die Milch in einem großen Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen, und die Kartoffelscheiben hinzufügen und erwärmen. Das Gemüse abgießen, das Wasser dabei aber auffangen. Das gesamte Gemüse in die Milch geben und mit dem Gemüsewasser abschmecken, evtl. zusätzlich mit etwas Salz würzen. Die Butter in dem Schnüsch zerfließen lassen. Mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Schnüsch wird aus tiefen Tellern gegessen, vom Brett daneben isst man rohen Katen-schinken. Das „Nötigen“ – der Gast wartet, bis man ihn oft und intensiv genug auffordert – ist eine immer noch gültige traditionelle Angelter Sitte.

Gutes Gelingen und lassen Sie es sich schmecken!