

Alpensuppe - kräftig muss sie sein

Man nehme 1-2 Tassen Gerste und lasse sie in Wasser mit ein paar weissen, getrockneten Bohnen 24 Stunden quellen.

Gerste und Bohnen, $\frac{1}{2}$ Stange Lauch, 3 zerkleinerte Rüebli, $\frac{1}{2}$ Sellerie und $\frac{1}{2}$ geschnittenen Kabis, 1 ganze, in 4 Teile geschnittene Zwiebel und 1 Knoblauch dünste man in einem riesigen hohen Topf (ca. 3 l) in etwas Öl oder Schmalz an. Dazu legt man ein gutes Stück Speck und ein geräuchertes Rippli.

Der Topf wird nun mit Wasser aufgefüllt und man lässt das Ganze während Stunden zugedeckt köcheln.

Ab und zu schaut man in den Topf und kontrolliert das Fleisch, ob es schon schön weich ist. Man probiert dann die Brühe, ob sie noch etwas Salz braucht, nimmt das Ganze vom Feuer und mischt am Schluss, bevor man die Suppe serviert, frischen Nidel und frische Alpenkräuter dazu.

Fleisch von der Alpensuppe

Das Fleisch wird aus der Brühe genommen und mit warmer Senfsauce gegessen.

Die Senfsauce: In 50 g Butter röste man 1 Esslöffel Mehl und streiche mit etwas Fleischbrühe (bevor der Rahm der Suppe beigegeben wird) eine glatte Sauce, lege 2-3 Zitronenscheiben hinein, 1 Esslöffel Senf dazu, etwas Salz und 1 Glas Weisswein und lasse es stark kochen, um eine würzige Sauce zu bekommen.