

# Lothringer Linsensuppe

## Die Geschichte vom Suppen-Kaspar

von Heinrich Hoffmann



*Der Kaspar, der war kerngesund,  
Ein dicker Bub und kegelrund,  
Er hatte Backen rot und frisch;  
Die Suppe aß er hübsch bei Tisch.  
Doch einmal fing er an zu schrei'n:  
"Ich esse keine Suppe! Nein!  
Ich esse meine Suppe nicht!  
Nein, meine Suppe ess' ich nicht!"*



*Am nächsten Tag, - ja sieh nur her! -  
Da war er schon viel magerer.  
Da fing er wieder an zu schrei'n:  
"Ich esse keine Suppe! Nein!  
Ich esse meine Suppe nicht!  
Nein, meine Suppe ess' ich nicht!"*



*Am dritten Tag, o weh und ach!  
Wie ist der Kaspar dünn und schwach!  
Doch als die Suppe kam herein,  
Gleich fing er wieder an zu schrei'n:  
"Ich esse keine Suppe! Nein!  
Ich esse meine Suppe nicht!  
Nein, meine Suppe ess' ich nicht!"*



*Am vierten Tage endlich gar  
Der Kaspar wie ein Fädchen war.*



*Er wog vielleicht ein halbes Lot -  
Und war am fünften Tage tot.*

Linse gehören zu den ältesten Kulturpflanzen. Sie wurden bereits vor 10.000 Jahren in Ägypten und Kleinasien angebaut. Sie zählen zu den Hülsenfrüchten und sind durch den hohen Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt in vielen Ländern ein Grundnahrungsmittel. Nebenbei sind Linsen sättigend, wohlschmeckend und günstig.

Gewürze wie Curry, Ingwer, Koriander, Chili, Rosmarin, Thymian und Salbei verbessern den Linsengeschmack und helfen gleichzeitig bei der Verdauung. Um den Linsengeschmack voll zu entfalten, sollte man am Schluss der Zubereitung etwas Säure zugeben (Essig, Zitronensaft, Wein oder säuerlicher Apfel).

Im folgenden Rezept wird der Wein zur Geschmacksverbesserung heran gezogen:

## Zutaten

*1/2 Pfd. Linse  
3/4 l Rotwein  
1/2 l Wasser  
1/4 Pfd. Dörrfleisch  
250 g Zwiebeln  
2 rohe Kartoffeln  
1 Karotte  
1 Lorbeerblatt  
2-3 ganze Nelken  
Salz, Pfeffer, Zucker  
1 Löffel Sahne*

## Zubereitung

*Die Linse im Rotwein über Nacht einweichen lassen.*

*Das Dörrfleisch in sehr kleine Würfel schneiden und im Topf kurz anrösten. Die Zwiebel dazutun und glasig braten.*

*Die Linse mit dem Rotwein dazugeben.*

*Die Kartoffeln und die Karotte würfeln und zusammen mit den Gewürzen zu der Suppe geben.*

*Das Wasser zum Sieden bringen und beifügen.*

*Die Suppe sollte 1 Std. kochen. Während des Kochvorgangs informiere man sich anhand des nebenstehenden Negativ-Beispiels über die Nützlichkeit einer guten und schmackhaften Suppe. Dazu kann man auch schon einmal vorab ein Glas Rotwein genießen.*

*Evtl. mit einem Löffel Sahne verfeinern*