

## Langzeitlebensmittel Erbswurst. Variabel und vitaminreich!

Kennt ihr die Erbswurst von Knorr? Knapp 130 Jahre ist sie alt geworden und war eine ganze Zeit lang sehr beliebt unter Wanderern, Pfadfindern und Campern. Und selbst vor einigen heimischen Küchen machte sie nicht Halt, die 3-Minuten-Suppe – als schnelle und günstige Verpflegung für zwischendurch. 2018 wurde die Produktion im Hause Knorr mangels Nachfrage eingestellt. Aus Sicht von Finni Fit macht es jedoch Sinn, die ursprünglich sogar auf das Jahr 1867 zurückgehende, preußische Erfindung wieder aufleben zu lassen – etwas neu gedacht, variabel und vitaminreich, auch für den Notfall. Los geht's: Langzeitlebensmittel Erbswurst!



### Zutatenliste für das Langzeitlebensmittel

Zur Herstellung des Erbswurstpulvers als Langzeitlebensmittel, aus dem ihr binnen 3 Minuten lediglich durch Zugabe von Wasser eine sämige, sättigende und noch dazu herzhaft wie gesunde Suppe zaubern könnt, benötigt ihr nichts weiter als:

- 50 g Schälerbesen
- 6 g Gemüsebrühe
- 6 g getrocknete Zwiebeln ~ ca. 40 g frische Zwiebeln
- 4 g getrocknete Möhren ~ ca. 20 g frische Möhren
- 4 g getrockneten Lauch ~ ca. 35 g frischen Lauch
- 3 g Speisestärke
- 3 g Salz - optional

Summa summarum sind das 76 g an trockenen Zutaten, die ihr einsetzen müsst, um ca. einen halben Liter Suppe zu erhalten. Wobei es natürlich durchaus sinnvoll ist, das Erbswurstpulver für den Notfall auch auf Vorrat zu produzieren. Dazu hat Finni Fit ihre Mengen verzehnfacht und könnte damit unmittelbar eine ganze Fußballmannschaft oder Camping-Clique satt bekommen.

### Zubereitung und Haltbarkeit des Erbswurstpulvers

Um euer Erbswurstpulver zuzubereiten, habt ihr 2 Möglichkeiten: Entweder ihr kauft die für das Pulver notwendigen frischen Zutaten, wäscht sie, schneidet sie klein und lasst sie in eurem Dörrgerät oder Backofen bei maximal 40° C trocknen, um sämtliche Vitamine und Nährstoffe zu erhalten. Alternativ dazu ist es natürlich auch möglich, schon fertig getrockneten Lauch sowie fertig getrocknete Zwiebeln und Möhren zu kaufen. Das trockene Gemüse ist in jedem Fall online erhältlich. Das hat Finni Fit für euch bereits recherchiert.

Habt ihr alle Zutaten – noch vereinzelt – zusammen, ist nichts weiter zu tun, als diese abzuwiegen, in einer Küchenmaschine zu feinem Pulver zu verarbeiten und zur Lagerung in ein sauberes, luftdichtes Gefäß zu geben. Eben sofern auch ihr etwas Erbswurstpulver als Langzeitlebensmittel vorhalten möchtet...

Was die Haltbarkeit anbelangt, so wird im Allgemeinen davon ausgegangen, dass eigens gedörrtes Obst und Gemüse luftdicht verschlossen aufbewahrt für ca. 6 bis 9 Monate haltbar ist, wenngleich Finni Fit hier auch Erfahrungen von mehr als einem Jahr sammeln konnte. Hersteller von Trockengemüse geben hingegen sogar eine Haltbarkeit von 2 Jahren an – selbst nach dem Öffnen der Verpackung.

## Langzeitlebensmittel Erbswurst - Zubereitung und Variationsmöglichkeiten

Um eure Erbswurst-Suppe zuzubereiten, müsst ihr nichts weiter tun, als euer Erbswurstpulver in einen Topf auf den Herd zu geben, mit heißem Wasser zu übergießen und 3 Minuten bei gelegentlichem Umrühren vor sich hinköcheln lassen.

Seid ihr unterwegs beim Wandern oder Campen und habt keine Kochstelle zur Verfügung, ist es ausreichend, das Erbswurstpulver in eine Thermoskanne zu geben, mit der erforderlichen Menge an Wasser aufzufüllen und alles für ein paar Minuten gut durchzuschütteln.

Um beim Abmessen des Erbswurstpulvers keine Waage nutzen zu müssen, gilt übrigens als Richtwert: 4 gehäufte Esslöffel auf 500 ml Wasser.

Pimpen lässt sich die Suppe natürlich auch – ob ihr Wienerle oder Mettwurstchen mit in die Suppe gebt, ihr ein bisschen Speck, ein Sahnehäubchen oder Kräuter verpasst. Und sogar der Notvorrat an Hartkeksen macht sich gut als Einlage in der Suppe... Alles ist möglich! Selbst die Farbe der Suppe könnt ihr ganz einfach ändern – beispielsweise von Grün auf Gelb oder Rot.

Wie das funktioniert? Ganz einfach: Statt der im Rezept angegebenen Menge an Schälerbbsen, nutzt ihr einfach rote oder gelbe Linsen. Tatsächlich funktioniert das Grundrezept nämlich nicht alleine mit Schälerbbsen, sondern mit sämtlichen Hülsenfrüchten, die sich für Eintöpfe und Pürees eignen und vor dem Kochen nicht eingeweicht werden müssen.

