

Gut bei jedem Wetter: Linsen, Spätzle und Saitenwürste



Bringt bei schlechtem Wetter gute Laune:

Linsen, Spätzle und Saitenwürste

In Baden-Württemberg stehen Linsen, Saiten und Spätzle ganz oben in der Beliebtheitsskala. Bei der Zubereitung gibt`s so manche unterschiedliche Raffinessen. Der Eine löscht die Linsen mit Rot- oder Weißwein ab und Andere schwören auf selbst gemachte Rinderbrühe. Eine Kante gut durchwachsener, geräucherter Speck bringt ordentlich Geschmack. Und ein guter Essig darf beim Abschmecken nicht fehlen.

Ich habe heute eine einfache Variante gewählt. Hauptsache gute Linsen sind im Topf. Eine meiner Lieblingsarten sind Alblinsen. Aber auch da hat jeder seine Vorlieben. Hauptsache es schmeckt und tut gut. Guten Appetit!

Zutaten

Für 4 Personen:

- 400 g Mehl (am besten Spätzlemehl)
- 4 Eier
- 2 TL Salz und etwas geriebene Muskatnuss
- 200 g braune oder grüne Linsen (z.B. Alb-Linsen)
- Je 100 g Sellerie, Karotten, Zwiebeln, klein gewürfelt
- Ca. 700 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
- 2 EL Rapsöl
- 25 g Butter
- 2 EL Tomatenmark
- Etwas Majoran und Petersilie
- 50 ml Apfelessig
- 4 Paar Saitenwürstchen

Zubereitung

Sellerie, Karotte und Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf die Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel in Öl und Butter 4 Minuten anschwitzen. Die Linsen und das Tomatenmark zugeben und 1 Minute rühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Nun ca. 35-45 Minuten sanft und mit Deckel köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Majoran und Essig abschmecken. Vor dem Servieren die Petersilie zugeben. Saitenwürstchen in heißem Wasser langsam erhitzen (nicht kochen).

Für die Spätzle das Mehl, Salz, Muskatnuss, ca. 100 ml Wasser und Eier in einer Schüssel vermengen und solange mit der Hand schlagen, bis der Teig Blasen wirft.

Den Spätzleteig portionsweise in die Spätzlepresse oder Spätzlehobel füllen und im kochenden Wasser garen bis diese oben schwimmen. Mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, kurz in Butter schwenken und mit den Linsen und heißen Saitenwürsten servieren



