

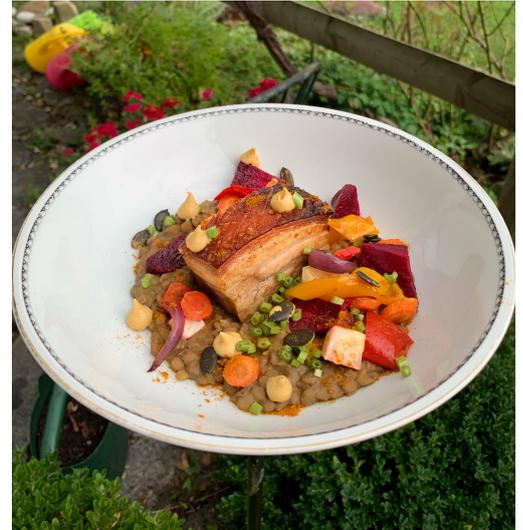
Knuspriger Bauchspeck auf Linsen und buntem Gemüse



Zutaten:

Für 4-6 Personen:

- 800 g Bauchspeck am Stück
- 250 g Linsen (z.B. Alblinsen)
- 1 Karotte, geschält und gewürfelt
- 100 g Sellerie, geschält und gewürfelt
- 2 Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 1 Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
- 1,5 Liter Gemüse- oder Fleischbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Majoran
- Essig
- Senf
- 2-3 EL Kürbiskerne
- Petersilie, fein geschnitten
- Extra: Je 100 g Paprika, Karotten, Petersilienwurzel und rote Beete



Zubereitung

Den Bauchspeck in einen Topf mit 1,5 Liter Brühe geben, den Deckel aufsetzen und bei kleiner Hitze ca. 1,5 Stunden weichkochen.

Ist der Bauchspeck weich (Tipp: mit einem Zahnstocher einstechen und prüfen!), das Fleisch herausnehmen, die Schwarte mit einem Messer einritzen und auf ein Backblech setzen. Schwarte salzen und im vorgeheizten Ofen mit Umluftgrill ca. 30-40 Minuten knusprig backen.

Die Linsen, das Gemüse und den Lorbeer zur (Speck)-Brühe geben, den Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 40-45 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.

Sind die Linsen weich, das Lorbeerblatt entfernen und den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Majoran und einem guten Schuss Essig abschmecken.

Zum Anrichten die Linsen auf Teller verteilen, Bauchspeck darauf verteilen und mit Petersilie und Kürbiskernen bestreuen. Dazu Senf reichen.

Tipp zum Anrichten

Wer möchte, brät noch Paprika, Karotten, Petersilienwurzel und rote Beete in einer Pfanne an. Das Pfannengemüse gibt dem Gericht eine besondere Note.