

Kochen

Rainer Klutsch Für 4 Personen

Montag, 13.05.2024

Kohlrabi-Linsen-Bolognese mit Karottengrün-Spätzle

Zutaten

Für die Spätzle

4 Bio-Karotten, das Grün davon
3 Eier (Größe M)
300 g Spätzlemehl
(Dinkel oder Weizen)
etwas Salz
100 ml Mineralwasser
mit Kohlensäure, ca.

Für die Linsen

150 g Alblinsen,
klein oder Berglinsen
150 ml Wasser

Für die Kohlrabi-Bolognese

1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen, ca.
2 Lorbeerblätter
400 g Bio-Karotten, inkl. Karotten vom Spätzlerezept
1 Kohlrabi (etwa 400 g)
2 Stangen Staudensellerie
3 EL Butter
etwas Salz
125 ml Gemüsebrühe
2 EL Zitronensaft
200 g Sahne
etwas Cayennepfeffer
(nach Belieben)

Außerdem

etwas Meerrettich, frisch gerieben

Zubereitung

- Für die Spätzle** Karottengrün abbrausen, trockenschütteln und die feinen Blättchen abzupfen.
- Blättchen, Eier, 3 Prisen Salz und Mineralwasser in einen Rührbecher geben und mit einem Schneidstab pürieren.
- Mehl in eine große Schüssel geben und mit einem Rührlöffel mit Loch die Eiermischung unterrühren, bis der Teig Blasen schlägt. Teig abdecken und bis zur weiteren Verwendung ruhen lassen
- Für die Linsen** Linsen und Wasser zugedeckt aufkochen und 25-30 Minuten weich garen.
- Für die Bolognese** Frühlingszwiebeln abbrausen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Dunkelgrüne Ringe beiseite legen.
- Den Knoblauch abziehen und fein hacken, Lorbeer einschneiden (siehe Tipp).
- Karotten und Kohlrabi putzen, schälen und abbrausen. Karotten der Länge nach halbieren oder vierteln und in 0,5 cm große Stücke Kohlrabi erst in 0,5 cm dicke Scheiben, dann in ebenso große Würfel schneiden. Sellerie putzen und abbrausen. Stangen der Länge nach



halbieren und ebenfalls in 0,5 cm dicke Stücke schneiden. (der Staudensellerie kann auch

durch 80 g Knollensellerie ersetzt werden. Diesen ebenso wie den Kohlrabi vorbereiten.

8. Butter in einen weiten Topf geben und erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Karotten, Kohlrabi und Sellerie

darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren andünsten, ohne dass das Gemüse Farbe nimmt.

9. Lorbeer, Brühe, Zitronensaft und Sahne zugeben und bei milder Hitze etwa 10 Minuten garen.

10. Linsen mit Kochwasser zugeben, mit etwas Cayennepfeffer (nach Belieben) und Salz würzen und weitere 5 Minuten kochen.

11. **Inzwischen für die Spätzle** reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise vom Brett hineinschaben oder durch eine Spätzlepresse hineindrücken. Die Spätzle sind gar, wenn sie an die Oberfläche steigen.

12. Spätzle mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen. Linsen-Bolognese erneut abschmecken, die Lorbeerblätter entfernen. Bolognese mit dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen und mit den Spätzle servieren.

Tipps: Karottengrün kann sehr sandig sein, darum ruhig 2 mal abrausen und trockenschütteln. Gebraucht werden ca. 25 g feine abgezupfte Blättchen. Werden die Lorbeerblätter vor dem Kochen mehrfach eingeschnitten, verstärkt sich das Aroma. Je nachdem, ob die Spätzle vom Brett geschabt oder durch die Spätzlepresse gedrückt werden, wird eventuell etwas mehr oder weniger Wasser benötigt. Wasser daher nach und nach zugeben. Statt des üblichen Käses, sorgt frisch geriebener Meerrettich für eine pikante Note.