

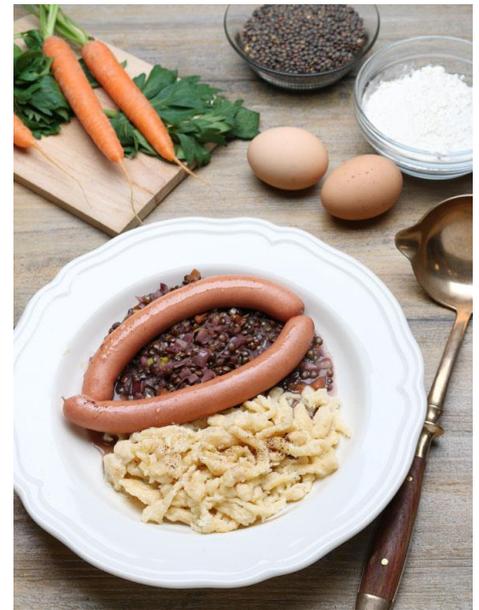
Vincent Klink
Linsen mit Spätzle und Wiener Würstchen

Donnerstag, 14. November 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Grundrezept

Zutaten:

200 g	Berglinsen oder kleine Alblinsen
200 g	Mehl
3	Eier
etwas	Salz
1	Zwiebel
1 EL	Butterschmalz
150 ml	Rotwein
500 ml	Gemüsebrühe (z. B. Instant)
1	Kartoffel, mehlig kochend
50 g	Bauchspeck, geräuchert
100 g	Suppengemüse (Sellerieknolle, Möhre, Lauch)
2 Zweige	Thymian
8	Wiener Würstchen (4 Paar Saiten)
2 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Essig



Zubereitung:

1. Die Linsen ca. 30 Minuten in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehls eine Mulde eindrücken. Die Eier hineinschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter, leicht blasiger Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.
3. Für die Linsen Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. Linsen abtropfen lassen. In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Abgetropfte Linsen zugeben und mit Rotwein und Brühe auffüllen.
5. Die rohe Kartoffel schälen, waschen, fein reiben und zugeben. Speck in feine Würfel schneiden und ebenfalls zugeben.
6. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten sacht gar köcheln lassen.
7. Suppengemüse putzen und sehr fein würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Thymian und Suppengemüse zu den Linsen geben. Alles weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen.
8. Währenddessen für die Spätzle reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.
9. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, ca. 2 EL Teig darauf geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zunächst flach streichen und dann daraus dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.
10. Köcheln lassen, bis die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen. Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem kochenden Wasser heben und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Den Teig nach und nach zu Spätzle verarbeiten und kochen, bis alles verbraucht ist.

11. Inzwischen die Würstchen in heißem Wasser oder direkt im Linsentopf erwärmen.
12. Spätzle in einer Pfanne mit Butter kurz anschwenken.
13. Linsen mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
14. Die Linsen, Spätzle und Würstchen anrichten.

Pro Portion: 720 kcal / 3025 kJ

68 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 28 g Fett