

Original schwäbischer Linseneintopf mit Spätzle

4 Portionen

Zutaten:

250 g braune Linsen
1,2 Liter Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
3 Kartoffeln
1 kleines Stück Sellerie
100 g Bauchspeck (z.B. Weins Schwarzwälder)
1 EL Pflanzenöl
250 g Mehl
3 Eier
Salz
1-2 EL Tafelessig
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Linsen mit Brühe aufkochen und abgedeckt ca. 60 Min. garen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Knoblauch zerdrücken. Möhren, Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und mit der in Würfel schneiden. Bauchspeckwürfel würfeln und in erhitztem Öl anbraten, Gemüse dazugeben, andünsten, zu den Linsen geben und weitere ca. 15-20 Minuten garen. Für die Spätzle Mehl, Eier, 1/2 TL Salz und 75-100 ml Wasser zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Den Teig mit einem Spätzlehobel über leise kochendem Salzwasser portionsweise zubereiten und abtropfen lassen. Eintopf mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, in Teller füllen und mit Spätzle servieren.
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (zzgl. Garzeit)

Pro Portion:

kJ/kcal: 2195/524
EW: 23,9 g
F: 16 g
KH: 68,9 g
BE: 5,5

Guten Appetit!

Foto: Ostmann

