

Linseneintopf

Rezept/Inspiration/Foto: Markus Leingruber, ©Spezialithek

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Portionen: 4-6 Portionen

Zutaten:	Einheit
Linsen (dunkle Tellerlinsen)	250g
Erdäpfel (mehlig)	250g
Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel)	250g
Zwiebel	1 Stück
Speck	100g
Geselchtes und/oder Selchwurstel	200g
Öl zum anbraten	2 Esslöffel
Essig	3 Esslöffel
Zucker	2 Esslöffel
Gemüsesuppe oder Wasser und Suppenwürze	1,5 Liter
Salz, Pfeffer, Thymian, Salbei, 2 Lorbeerblätter	
Suppengrün (Petersilie, Luststock, Lauch oder Jungzwiebel)	3 Esslöffel
Semmelknödel oder Brot als Beilage	



Foto und Text: Markus Leingruber - www.spezialithek.at

- 1) Vorbereitung: Linsen in einer Schüssel wässern/schwemmen. Die oben aufschwimmenden Linsen entfernen und über Nacht mit reichlich Wasser eingeweicht lassen. Dadurch verkürzt sich die Garzeit der Linsen. Alternativ einfach die Linsen in einem Sieb gut abspülen. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.

Tipp: Linsen erst am Ende der Zubereitung salzen, dadurch werden diese beim Kochen weicher.

- 2) Den Speck und die Zwiebel in feine Stücke scheiden. Das Suppengemüse waschen, putzen und würfeln.
- 3) Circa zwei Esslöffel Öl in einem großen Topf erhitzen und Speck darin kurz anbraten und dann die Zwiebel und das Suppengemüse dazugeben und kurz mit andünsten. Zucker zugeben und mit Essig ablöschen. Die Linsen und Gewürze zugeben und mit 1,5 l Gemüsesuppe aufgießen.
- 4) Einmal aufkochen lassen und dann etwa 40 Minuten köcheln lassen (bei Verwendung von vorgeweichten Linsen reduziert sich die Garzeit dementsprechend).
- 5) In der Zwischenzeit die Erdäpfel schälen und wie das Geselchte/Selchwursteln würfeln und circa 20 Minuten vor Ende der Kochzeit dazugeben.
- 6) Zu guter Letzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lorbeerblätter aus der Suppe herausnehmen. Sollte der Eintopf/Suppe zu dünn sein einfach mit in kaltem Wasser gelöster Maistärke eindicken und aufkochen.
- 7) Die fein gehackten Suppenkräuter kurz vor dem anrichten unterrühren.

Gutes Gelingen wünscht Markus LEINGRUBER

Genussmomente- GANZ NACH DEINEM GESCHMACK! www.spezialithek.at