ONE POT SCHWÄBISCHER EINTOPF / LINSENEINTOPF MIT SPÄTZLE / SAURE LINSEN

Dieses Gericht ist ein typischer, schwäbischer Klassiker. Saure Linsen bezeichnet einen Eintopf, der mit Essig und Senf abgeschmeckt wird. Um den Gemüseanteil in diesem Gericht zu erhöhen, werden Karotten und Sellerie Würfel zugegeben. Serviert dazu werden ganz typische Spätzle oder auch Wiener Würstchen oder Rindswürstchen. Ein schneller One Pot Herbsteintopf für kalte Tage mit vielen wertvollen Proteinen.

Zubereitungszeit
15 Minuten

Kochzeit
20 Minuten

PORTIONSRECHNER:
Portionen: 6

ZUBEREITUNG

Schäle die Zwiebeln und die Knoblauchzehe und schneide sie in feine Würfel. Erhitze das Öl in einem großen (Gusseisen-) Topf und brate die Würfel darin für 3-4 Minuten auf mittelhoher Hitze an. Schäle die Karotten und den Sellerie bei Bedarf und würfele sie ebenfalls etwa 1 cm groß. Brate das Gemüse für 1-2 Minuten mit an. Wasche in der Zwischenzeit die Linsen unter kaltem Wasser ab. Gib sie dann gemeinsam mit dem Wasser, den Lorbeerblättern und den Thymianzweigen hinzu. Lasse den Eintopf nun mit geschlossenem Deckel für 15-20 Minuten leicht köcheln. Entferne etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Thymianzweige und Lorbeerblätter und bereite die Mehlschwitze zu.

MEHLSCHWITZE

Gib die Butter und das Mehl in einen separaten Topf und brate die Zutaten für 3-4 Minuten hellbraun an. Schöpfe etwas Brühe der Linsen zu der Mehlschwitze und rühre sie ein. Gib nun die Mehlschwitze zu den Linsen in den Topf und rühre sie gut ein. Schmecke die Linsen mit dem Salz, Pfeffer, Essig und Senf ab. Erwärme den Eintopf nochmal kurz, sodass sich alle Zutaten gut verbinden. Serviere den Eintopf nach Belieben mit Spätzle, Wiener Würstchen oder Rindswürstchen.
Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

SAURE LINSEN:

- [ ] **2** Zwiebeln
- [ ] **1** Knoblauchzehe
- [ ] **30 g** Sonnenblumenöl
- [ ] **3** Karotten
- [ ] **50 g** Knollensellerie
- [ ] **300 g** grüne Linsen
- [ ] **1.5 l** Wasser
- [ ] **2** Lorbeerblätter
- [ ] **3** Thymian (Zweige)

MEHLSCHWITZE:

- [ ] **2 EL** Butter
- [ ] **1.5 EL** Mehl

ABSCHMECKEN:

- [ ] **1 EL** Salz
- [ ] **½ TL** Pfeffer
- [ ] **1.5 EL** Apfelessig
- [ ] **2 EL** Senf