

Linsen mit Spätzle und Saitenwürstle

Schwäbisches Nationalgericht

Zutaten für 4 Portionen:

250 g getrocknete Linsen,
1 ½ L Wasser,
1 Karotte,
1 große Zwiebel,
1 Stück Lauch ca. 50 g,
1 Stück Sellerie ca. 50 g,
4 Nelken ,
1 Lorbeerblatt,
4 Wachholderbeeren,
1 TL Majoran,
Salz,
1 Fleischbrühwürfel,
2 EL Rotweinessig,
150 g durchwachsen geräucherten Speck,

Für die dunkle Einbrenne:

50 g Butter oder Margarine,
2 EL Mehl,
etwas Linsenbrühe,

Für die Spätzle:

4 Eier Größe L
1 TL Salz
Spätzlemehl

Als Beilage zusätzlich reichen:

Saitenwürste oder Bauerngerauchte im Wasser langsam erwärmen; sowie Spätzle.

Zubereitung :

Linsen mit Spätzle und Saitenwürstle abgekürzt auch LSS sind für die Schwaben „Das Allergröschde“ (Das Allergrößte). Wer außerhalb des Schwabenlandes das Rezept nachkochen möchte und keine Saitenwürstle bekommt – diese werden auch „Wiener Würstchen“ oder „Frankfurter „ genannt.

Die Linsen mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Wenn man die Linsen ins Einweichwasser gibt und sie etwas durchmischt, damit sich die Luftblasen von den Linsen lösen, sollten alle Linsen absinken. Bleiben welche oben schwimmen sind sie verdorben (hohl). Diese Linsen herausfischen und wegwerfen.

Den Spätzleteig ansetzen:

Der Herstellung von Spätzle haben wir eine eigene Seite „gewidmet“. Dort können Sie eine genaue Anleitung mit Bildern und verschiedene Rezepte dazu finden. Hier mal die Kurzfassung:

Die Eier aufschlagen und in eine stabile Rührschüssel geben. Das Salz dazu geben und nun mit einem Eßlöffel mal 4 gehäufte EL Mehl zugeben. Mit einem gelochten Kochlöffel Eier und Mehl gut durchschlagen bis eine glatte Masse entsteht. Nun nach und nach weitere Eßlöffel Mehl zugeben und jeweils zu einem glatten Teig verrühren. Wenn der Teig eine zähe Konsistenz hat, so dass er dem Kochlöffel erheblichen Widerstand leistet, ist er für unsere Spätzle gerade richtig und darf sich bis zur



WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > Bohnengerichte > Rezept : Hähnchen mit Reis
Spätzleherstellung ausruhen. Damit es ihm aber „nicht zu wohl“ wird, schlagen wir in zwischendurch immer wieder durch. (Das Mehl braucht die Zeit zum quellen und durch das Durchschlagen werden auch noch die kleinsten Klümpchen aufgelöst.)

Das Gemüse und die Zwiebel klein hacken und in Öl anbraten mit Wasser aufgießen und die Linsen, Lorbeerblatt, Majoran, Nelken und Wachholderbeeren (ohne Salz!) ca. 1 Stunde kochen lassen.

In einer Pfanne den Speck kräftig anbraten und kurz vor Ende der Garzeit dazugeben.

Die dunkle Einbrenne herstellen:

In einem Topf die Margarine oder Butter zerlassen, das Mehl einrühren - es muss eine relativ trockene Masse entstehen, sonst noch etwas Mehl zugeben. Mit einem gelochten Rührlöffel und unter ständigem Rühren rösten bis die Mehl-Fett- Masse hellbraun bis mittelbraun ist und nach Röstaromen duftet. Portionsweise (mit einem Schöpflöffel) die Flüssigkeit (Linsenbrühe) zugeben. Nach jeder Zugabe von Flüssigkeit die Masse so lange kräftig rühren bis sie glatt und ohne Klümpchen ist. Die Mehlschwitze muss nach Zugabe der Flüssigkeit wieder zum Kochen kommen. Die Soße auf kleiner Stufe noch etwa 5 Minuten köcheln lassen und dann zu den Linsen geben und alles mit Salz, Essig und einer Prise Zucker und Majoran kräftig abschmecken.

Nun in einem großen Topf der bis etwa 2 cm unter dem Rand mit Wasser gefüllt ist und dem ein Eßlöffel Salz zugegeben wurde das Wasser zum kochen bringen. Vom Spätzleteig $\frac{1}{4}$ in die (mit kaltem Wasser ausgespülte) Spätzlepresse füllen und in das kochende Wasser drücken. Wenn das Wasser wieder kocht, 2 Minuten kochen lassen und die Spätzle mit dem Schaumlöffel heraus heben.

Die Saitenwürstle in kaltem Wasser aufsetzen und zum sieden bringen. Das Wasser darf nicht kochen!

Servieren der Linsen mit Spätzle und Saitenwürstle:

Eine Portion Linsengemüse und daneben eine Portion Spätzle auf vorgewärmte Teller geben und die Saitenwürstle auf die Linsen legen.

Tipp zu Linsen mit Spätzle und Saitenwürstle:

Damit Sie die Wacholderbeeren, die Nelken und das Lorbeerblatt nicht hinterher aus dem Essen suchen müssen, geben Sie diese in ein Leinen Säckchen oder einen zugebundenen Teebeutel (gibt es im Teeladen offen).