



## Linsen mit Spätzle und Saitenwürstle von Mario Kotaska

### Zutaten (für vier Portionen)

#### *Spätzle*

3 Eier  
Salz, Muskatnuss  
50 g Weizengrieß  
200 g Mehl (Typ 405)

#### *Linsen*

50 g durchwachsenen Speck  
1 EL Butterschmalz  
Lorbeer  
Nelken  
Wacholderbeeren  
Suppengemüse  
1 Zwiebel  
1 EL Mehl  
50 ml Weißweinessig  
200 g Tellerlinsen (über Nacht in etwa 1 L Wasser eingeweicht)  
Salz, Pfeffer  
Majoran  
Bohnenkraut

#### *Sowie*

4 Saitenwürstle (Bockwürste)

### Zubereitung (circa 15 Minuten, ohne Kochzeiten)

Für die Spätzle die Eier mit Salz verrühren, um später eine schönere Farbe zu erhalten. Muskatnuss sowie Grieß und Mehl hinzufügen und mit einem Handrührgerät glattrühren. Nur wenn nötig noch etwas Mineralwasser zugeben. Den Teig etwa 15 bis 30 Minuten ruhen lassen, dann nochmal kräftig aufschlagen.

In der Zwischenzeit die Linsen aufsetzen. Hierzu den Speck würfeln und in einem Topf auslassen, Butterschmalz hinzufügen, um den Prozess zu unterstützen. Lorbeer sowie Nelken und Wacholderbeeren in einem Teesieb oder Kräutersäckchen hinzufügen. Gewürfeltes Suppengemüse und Zwiebel mit anschwitzen. Nun mit Mehl abstäuben und rösten, bis das Mehl einen hellbraunen Farbton angenommen hat. Mit Essig ablöschen und die Linsen samt Wasser dazugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten kochen lassen, bis die Linsen gar sind. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Essig, Majoran und Bohnenkraut.

Die Bockwürste in heißem Wasser erwärmen.



Den Teig nun zu Spätzlen verarbeiten. Ihn hierzu entweder von einem angefeuchteten (Spätzle-) Brett schaben oder eine Spätzlepresse verwenden. Anschließend in kochendes Salzwasser geben. Die Spätzle haben eine sehr geringe Garzeit von nur etwa einer Minute, steigen dann an die Oberfläche und können mit einem Schaumlöffel entnommen werden.

Sofort mit Linsen und Bockwurst servieren.

### **Nährwerte pro Portion**

780 kcal – 37 g Fett – 42 g Eiweiß – 72 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist laktosefrei.**