

Linsengemüse

Linsen enthalten sehr viel Eiweiß, pro 100 g essbarem Anteil 23,4g. Für Vegetarier eine hervorragende Eiweißquelle. Kombiniert mit Nudeln ein vollwertiges Essen. Dieses Linsengemüse wird im Schwabenland mit Saitenwürsten und Spätzle gegessen, allerdings oft auch ohne das Gemüse in den Linsen. Ich finde sie so aromatischer. Ich verwende auch keine Tellerlinsen, sondern die kleinen Champagnerlinsen oder die Linsen aus Umbrien.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 400 g Linsen
- ▶ 1 kleine Zwiebel
- ▶ 2 Karotten
- ▶ 1 kleines Stück Sellerie
- ▶ 1 Stange Lauch
- ▶ 1/8 l Rotwein
- ▶ 20 g Mehl
- ▶ 40 g Butter



Zubereitung:

- ▶ Die Zwiebel würfeln
- ▶ Karotten und Sellerie klein würfeln
- ▶ Lauch halbieren und dann in schmale Streifen schneiden
- ▶ Zwiebel in etwas Butter anschwitzen, das Gemüse dazugeben
- ▶ Linsen waschen und dazugeben. Rotwein an gießen. Mit Wasser bedecken.
- ▶ Linsen kochen, dabei immer wieder umrühren und auf genügende Flüssigkeit achten.
- ▶ Die restliche Butter schmelzen, das Mehl darin anschwitzen, mit etwas Wasser aufgießen
- ▶ Wenn die Linsen weich sind, die Mehlschwitze unterrühren. Noch einmal kurz aufkochen, damit alles gebunden wird.