



Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 11.11.2025

Alblinsen mit Spätzle

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Spätzle:

200 g Mehl
4 Eier (Größe M)
etwas Salz
2 EL Butter

Für die Linsen:

200 g Berg- oder schwäbische Alblinsen
1 Karotte
50 g Knollensellerie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe, nach Belieben
70 g Speck, durchwachsen, geräuchert, nach Belieben
1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Zucker
125 ml Apfelsaft
200 ml Wasser oder Gemüsebrühe, ca
2 EL Butter, kalt
etwas Essig, mild, ca.; z. B. Apfelessig

Außerdem

4 Paar Saitenwürstchen (Wiener Würstchen)

Zubereitung

1. **Für die Spätzle** das Mehl in eine Schüssel sieben. Eier und 1 Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel verrühren und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Zugedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
2. **Für das Linsengemüse** Linsen verlesen, gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Karotten und Sellerie putzen, schälen und sehr fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebel in feine Streifen oder Würfel schneiden, Speck in ca. 4 cm große Stücke schneiden.
3. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Tomatenmark einrühren und unter Rühren anrösten. Karotten- und Selleriewürfel zugeben, kurz mit andünsten. Die ganze Knoblauchzehe, Lorbeer, Gewürznelke und Speck zufügen. Mit wenig Salz und etwas Pfeffer würzen.
4. Linsen zugeben und alles gut durchmischen. Mit Apfelsaft und so viel Wasser aufgießen, dass die Linsen gerade gut mit Flüssigkeit bedeckt sind. Alles aufkochen und bei milder Hitze ca. 35 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind. Währenddessen bei Bedarf heißes Wasser angießen, sodass die Linsen immer gerade mit Flüssigkeit bedeckt garen.
5. **Für die Spätzle** inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Ein

Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende

Wasser schaben. Alternativ mit einer Spätzlepresse arbeiten.

6. Spätzle garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Dann mit einer Schaumkelle aus dem kochenden Wasser heben und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Spätzle gut abtropfen lassen. Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.

7. Einige Esslöffel Linsen aus dem Topf nehmen und pürieren. Wieder unter die übrigen Linsen mischen, sodass das Gemüse schön sämig wird. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

8. Die Würstchen in heißem Wasser erwärmen.

9. Kalte Butter in Stückchen nach und nach unter die Linsen rühren. Linsengemüse mit Essig abschmecken.

10. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Spätzle darin kurz heiß schwenken. Linsen, Spätzle und Würstchen anrichten.