

Schwäbisches Linsengedicht

4-6 Portionen

500 g Albleisa (können, müssen aber nicht eingeweicht werden)

2 kleine oder eine große Zwiebel

1 Karotte und 1-2 Stangen oder ein Stück Knolle vom Sellerie

½ Chili-Schote

Gemüsebrühpulver

¼ l Wasser

4 EL Mehl

2 EL Tomatenmark

Senf nach Belieben

1-2 TL Vollsalz

Pfeffer

Apfelessig

ggf. 1/2 TL Honig

alles in Bio-Qualität

eine große Portion Liebe



Zuerst wird die gewürfelte Zwiebel in der Butter angeschwitzt, dann das feingewürfelte Gemüse zugegeben. Nach ein paar Minuten wird alles mit Mehl bestäubt und nach dessen Anbräunen kann falls gewünscht noch Tomatenmark eingerührt werden. Die Masse wird nun mit einem guten Schuss Weisswein unter ständigem Rühren abgelöscht. Danach wird die starke Gemüsebrühe langsam zugegeben und das Ganze aufgekocht.

Während dessen sind die abgewaschenen Linsen in die doppelte Menge kaltes Wasser gegeben und kurz aufgekocht worden. Nachdem sie auf kleiner Flamme fast gargezogen sind kann man die Linsen in ein Sieb gießen und das Kochwasser auffangen. Die abgetropften Linsen kommen nun in den Gemüsesud und werden zugedeckt aufgekocht. Falls Flüssigkeit fehlt kann man Teile des Kochwassers wieder zufügen. Bis die Linsen fast weich sind werden sie auf kleiner Flamme gekocht. Zum Schluss schmeckt man mit der Würze ab: Salz, Pfeffer, Obstessig und tüchtig Senf geben den exzellenten Geschmack. Ggf. auch nochmal trockenen Weißwein dazugeben.



Nicht Verzehrtes kann innerhalb einer Woche immer wieder aufgewärmt werden, das Gericht wird immer besser. Dazwischen kühl lagern! Das Gericht erdet gewaltig.

Dazu gibt es Spätzle oder als Variation einen gedämpften Hefekloß und für Nicht-Vegetarier ein bis zwei Saitenwürstle und etwas gerauchten Bauchspeck, der vorher mitgekocht wird. Dazu trinkt man traditionell ein deftiges Bier, einen trockenen Weißwein oder auch lebendiges Wasser. - An Guada!