



Linsen mit Spätzle und Wiener Würstchen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Suppengemüse	1 Bund
Öl	2 EL
Speckstreifen	125 g
Linsen, braun	300 g
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Geflügelbrühe	600 ml
Wiener Würstchen	8 St.
Butter	2 EL
Spätzle, frisch	500 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Essig	2 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne mit Deckel

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Suppengemüse waschen, jeweils schälen und klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einer Pfanne Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Speck darin ca. 1 Min. anbraten. Zwiebel und Suppengemüse ohne Petersilie zugeben und ca. 3 Min. dünsten. Linsen mit Lorbeerblatt in die Pfanne geben, Brühe ggf. anrühren und über das Gemüse gießen. Alles aufkochen und bei mittlerer Stufe ca. 25 Min. garen.
3. Nach ca. 15 Min. Kochzeit die Würstchen auf das Linsengemüse legen und zugedeckt zusammen zu Ende garen.
4. In einer Pfanne Butter bei mittlerer Stufe schmelzen und Spätzle darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Linsengemüse mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken und zusammen mit Wiener Würstchen und Spätzle auf Tellern verteilen. Mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Weiche die Linsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser ein. Dadurch sparst du dir Kochzeit und das Linsengemüse benötigt lediglich ca. 10 Min., um gar zu werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 838 kcal

Kohlenhydrate 68 g

Eiweiß 32 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 52 g
