

Linsen mit Knödeln



Ein Klassiker!!!

Linsen waschen und ein paar Stunden einweichen (bei den kleinen roten nicht notwendig). In einem Topf eine halbe **Zwiebel** (wer mehr will, nimmt natürlich mehr) und eine Zehe **Knoblauch** schneiden und in wenig Fett anbraten. Klein geschnippelte **Karotten** und ein Stück **Zeller** dazugeben und letztendlich die abgegossenen Linsen hinzufügen. Das ganze mit ca 2,5 x soviel Wasser aufgießen wie trockene Linsen und zum Kochen bringen. Ein oder zwei **Lorbeerblätter** machen einen guten Geschmack.

In der Zwischenzeit 2 **Semmeln** würfelig schneiden und in einer Schüssel mit 3 gehäuften Esslöffeln (Dinkel-Vollkorn) **Mehl**, einer Prise **Kurkuma** (der färbt das ganze ein wenig gelb ein), etwas **Salz**, wenn vorhanden **Petersilie** (TK) und einer **Sojamilch-Wasser** Mischung verkneten, sodass ein kompakter und formbarer Gatsch daraus wird. Etwas durchziehen lassen und dann Knöderl machen.

Wir haben diese Knöderl (von 2 Semmeln wurden es 5) einfach in den Topf mit den köchelnden Linsen gelegt und sie mitdämpfen lassen. (Very tricky!!!)

Am Ende der Garzeit (Linsen ca 30 Minuten, die Knöderl sind in 15 Minuten fertig, das geht sich von den Arbeitsschritten sehr gut aus) die Knödel kurz rausnehmen, um den Linsen den finalen Schliff zu geben: Salzen, pfeffern und mit unserer **Fix Einbrenn** eindicken. (Wem das zu mühsam ist, der kann natürlich auch Bio-Kartoffelpüreepulver nehmen.)

(Einbrenn:

Wir nehmen Rapsöl (oder das Öl deiner Wahl), erhitzen es in

der Pfanne und geben dann den kleingehackten Knoblauch dazu, bis er anfängt, Farbe zu bekommen. Dann fügen wir so viel (Dinkel-Vollkorn-) Mehl hinzu, dass die Masse beim Umrühren noch verrinnt. Das Ganze lassen wir dann unter ständigem Rühren solange am Herd stehen, bis auch das Mehl sich zu bräunen beginnt. Das ist dann der Moment, wo die Pfanne von der Hitzequelle weg muss. Aber Achtung, selbst dann noch rühren, weil der Pfannengrund nicht so schnell auskühlt und die ganze Einbrenn immer noch anbrennen könnte! (Und wer bitte will schon anbrennte Einbrenn?!?)

Share this: