



Der Linseneintopf – für mehr Glück und Wohlstand im neuen Jahr!

Zubereitungszeit: 30 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 1 h **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 70 kcal

Zutaten

500 g Belugalinsen - kalt abgewaschen, für 2 – 6 Stunden eingeweicht und abgetropft

150 g Karotten – geschält und in ca. 1 cm Würfel oder kleiner geschnitten

150 g Pfälzer Rüben – geschält und in ca. 1 cm Würfel oder kleiner geschnitten

150 g Knollensellerie – geschält und in ca. 1 cm Würfel oder kleiner geschnitten

150 g Zwiebeln – geschält und in feine Würfel geschnitten

150 g Lauch halbiert, gewaschen und in feine Würfel geschnitten

1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe oder etwas mehr (Link Gemüsebrühe Reste)

100 ml Weißwein

Esslöffel Dijonsenf

Esslöffel Meerrettich oder frischen Meerrettich

Esslöffel Speisestärke oder fein geriebene Kartoffeln

20 g frischen Ingwer - geschält und fein gerieben oder mehr Balsamico oder Apfelessig

Esslöffel einfaches Olivenöl, Bratbutter aus Weidehaltung oder Hühnerfett vom Freilandhuhn Frische

Kräuter nach Saison und Geschmack - fein und frisch geschnitten Wer mag eine Speckschwarte von geräuchertem Speck zum Mitkochen.

Mögliche Gewürze: Pfeffer schwarz, weiß und grün, Chili, Cayenne, Lorbeerblätter, Oregano, Thymian, Ingwerpulver, Salz, Brühwürfel.

Zubereitung

1. Einen passenden schweren Topf mit ca. 5 l Volumen bei fast voller Hitze vorheizen.

2. Etwas Fett begeben und erst Karotten-, Sellerie- und Pfälzer-Rüben-Würfel mit etwas Salz andünsten.

Anschließend die Zwiebeln und den Lauch mitdünsten.

3. Die Linsen begeben, kurz mitdünsten, mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen.
4. Mit einem Liter Brühe auffüllen, bei voller Hitze zum Kochen bringen und abschäumen. Die Hitze reduzieren, Speckschwarte, Lorbeerblätter, Thymian und Oregano begeben und mit Deckel 25 Minuten ziehen lassen.
5. Linsen probieren und evtl. noch etwas Brühe begeben, nochmals aufkochen.
(Ich mag es gerne etwas «suppiger». ?)
6. Mit kalt angerührter Stärke oder fein geriebener Kartoffel etwas abbinden und mit Senf, Meerrettich, Ingwer, etwas Essig, Salz und Gewürzen nach Geschmack abschmecken.