



Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für:

.....

Verfasst von: Salzburg schmeckt

.....

Zutaten

Ragout

.....

1 Zwiebel

.....

2 Knoblauchzehen

.....

200 G österreichische Berglinsen

.....

400 G
Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Pastinaken und
Petersilwurzeln)

.....

1 STUECK Lauch

.....

2 EL Tomatenmark

800 ML klare Gemüsesuppe

Lorbeerblatt

Petersilie, Liebstöckl

1 SCHUSS Apfelessig

Salz

Rapsöl zum Anbraten

Semmelknödel

250 G Knödelbrot aus Vollkornweckerl

3 Eier

1 Zwiebel

40 G Butter

200 ML Milch

3 EL Mehl

Zubereitung

1. Berglinsen optimalerweise ca. 8-12 h einweichen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Wurzelgemüse putzen und in feine Würfel schneiden, ebenso den Lauch putzen und in feine Ringe oder fein würfelig schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Zwiebel-Knoblauchgemisch darin glasig anschwitzen.
3. Dann die abgetropften Linsen und die Wurzelgemüsewürfel sowie den vorbereiteten Lauch hinzugeben. Alles gut durchrösten, dann das Tomatenmark zugeben, abermals kurz rösten dann mit der Brühe aufgießen. Mit den Gewürzen und Kräutern kräftig würzen.
- 4.

Einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und etwa 12-15 Minuten köcheln, sodass sowohl die Linsen wie auch das Gemüse noch bissfest sind. Zum Schluss wird das Linsenragout nochmals abgeschmeckt und durch die Zugabe von einem Schuss Apfelessig abgerundet.

1. Für die Knödel die Semmelwürfel in der Milch aufweichen.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl darin anrösten und zu den Semmelwürfel geben.
3. Die Eier, Mehl und fein gehackte Petersilie hinzufügen und die Masse kräftig mit Salz abschmecken.
4. Knödel formen und in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 15 bis 20 Minuten darin ziehen lassen.

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

Dazu passt hervorragend ein Rote-Rüben-Salat!