

Klassischer Linseneintopf

Im Gegensatz zur Suppe gilt der Eintopf als sättigende, vollwertige Mahlzeit – so auch dieser deftige Linseneintopf. Ein typisch deutscher Klassiker mit Linsen, Kartoffeln und viel Wurzelgemüse. Genau Richtig, um sich von innen zu wärmen, wenn es draußen nass und kalt ist.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 – 6 Personen:

- 2 – 3 Zwiebeln (ca. 150 – 200 g)
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten (ca. 250 g)
- 1 Petersilienwurzel (ca. 100 g)
- 1 Pastinake (ca. 100 g)
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Lauch
- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 250 g braune Tellerlinsen
- ½ Bund frische Petersilie
- 1 frisches Lorbeerblatt
- scharfes Paprikapulver
- gemahlener Kümmel
- Majoran
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Butterschmalz



Zum Servieren:

- 1 – 2 Wiener Würstel pro Person

Zubereitung des deftigen Linseneintopfs:

Die Zwiebeln schälen, halbieren, Keim entfernen und in feine Würfel schneiden. In einem großen Topf etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Sämtliches Wurzelgemüse schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden, zu den glasigen Zwiebeln geben und ein paar Minuten mit anschwitzen. Die Knoblauchzehe(n) schälen, halbieren, ggf. Keim entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit etwas scharfem Paprikapulver und einer guten Prise gemahlenem Kümmel zu dem Gemüse in den Topf geben.

Nach etwa einer halben Minute 1,5 Liter kaltes Wasser angießen. Das frische Lorbeerblatt sowie getrockneten Majoran zufügen und leicht salzen. Die Kartoffeln ebenfalls schälen, würfeln und in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze aufkochen und sanft köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Währenddessen die Linsen kalt abbrausen, in einen zweiten Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken und weich kochen.

Man könnte die Linsen auch direkt mit dem restlichen Gemüse garen, das hat meines Erachtens aber zwei Nachteile. Wie alle Hülsenfrüchte sollten auch Linsen erst gesalzen werden, wenn sie gekocht sind. Das heißt, dass sämtliches Gemüse erst am Schluss gesalzen werden kann, und darunter leidet der Geschmack von Kartoffel und Co. Zweitens gelten Hülsenfrüchte als leichter verdaulich, wenn das Kochwasser nicht mitgegessen wird.

Nun noch den Lauch längs halbieren, unter fließendem Wasser abwaschen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Die Petersilie ebenfalls waschen, zupfen und die Blätter in möglichst feine Streifen schneiden. Auch die Wiener in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Linsen abseihen, sobald sie fertig gekocht sind. Das dauert in der Regel 20 – 25 Minuten. In dieser Zeit sollte auch das übrige Gemüse gar sein. Den geschnittenen Lauch sowie die gekochten Linsen und die Wiener Würstel in den Topf mit dem Gemüse geben. Alles zusammen einige Minuten leise köcheln lassen, bis der Lauch weich geworden ist und die Würstel warm sind. Bei Bedarf noch etwas heißes Wasser zufügen, sollte zu viel verkocht sein und mit Salz sowie frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken. Mit der geschnittenen Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Wer seinen Linseneintopf noch deftiger mag, kann zu Beginn der Kochzeit auch ein Stück geräuchertes Wammerl (Bauchspeck) zugeben.

Dieses Rezept für den klassischen Linseneintopf ist mein zweiter Februar-Beitrag für das [Blagevent zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte 2016 auf Culinary Farm](#).

