



URCHIG

**Saurer Linsentopf mit Speck und Würstchen**

Für 4 Personen

- 1/2 Sellerie
- 1 grosse Karotte
- 1 Lauch
- 400 g Salzspeck (Magerspeck)
- 250 g Linsen braun
- ca. 1 Liter Wasser
- 1 Nelke
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 15 g Butter

- 1 EL Mehl
- 1 TL Tomatenpüree
- 1/2 TL scharfer Senf
- 1 EL Weissweinessig
- 2 Paar Frankfurterli oder Wienerli

1 Sellerie und Karotte in 1 cm grosse Würfel schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden. Speck in 2 cm breite Tranchen schneiden. Alles mit den Linsen in einer grossen Chromstahlpfanne

kurz dünsten. Mit Wasser ablöschen. Gewürze beifügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt 30 Minuten köcheln.

2 Butter schmelzen. Mehl darin goldbraun dünsten. Tomatenpüree zufügen. Wenig Kochsud dazu rühren. Am Ende der Kochzeit zum Eintopf rühren. Mit Senf, Essig und wenn nötig Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Frankfurterli separat im knapp siedenden Wasser 10 Minuten ziehen lassen. Auf dem Eintopf anrichten.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten + 30 Minuten kochen  
 Pro Person ca. 43 g Eiweiss,  
 59 g Fett, 37 g Kohlenhydrate  
 3550 kJ/850 kcal