

Linsenragout mit Wurzelgemüse und Semmelknödel

1/2 Ragout

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für:



Zutaten

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

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.

Linsenragout mit Wurzelgemüse und Semmelknödel

2/2 Semmelknödel

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für:



Zutaten

250 G	Knödelbrot aus Vollkornweckerl
3	Eier
1	Zwiebel
40 G	Butter
200 ML	Milch
3 EL	Mehl

Zubereitung

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.