

SPÄTZLE MIT LINSEN-PILZRAGOUT



Leicht abgewandelt nach einem Rezept von der Verbraucherzentrale NRW "Vegetarisch Kochen - Saisonal, gesund und lecker"

400g Spätzle ohne Ei

1 große Zwiebel

2 EL Olivenöl

80g rote Linsen

4 EL Tomatenmark

400ml Gemüsebrühe oder Wasser

500g Steinchampignons

100g Lauch

2 Knoblauchzehen

1-2 EL Obstessig

Lorbeerblatt, Kümmelsamen, Thymian, Pfeffer, Paprikapulver, Salz

Spätzle in reichlich Salzwasser gar kochen.

Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein würfeln und in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Rote Linsen dazugeben und kurz mitdünsten.

Tomatenmark, Kümmel, Thymian und das Lorbeerblatt unterrühren und mit Brühe ablöschen. Etwa 20 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Champignons vierteln, in Olivenöl anschmoren und anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Das Lorbeerblatt aus den Linsen nehmen. Lauch in dünne Ringe schneiden und zusammen mit den Pilzen zu den Linsen geben, einige Minuten köcheln lassen und mit fein gehacktem Knoblauch, Obstessig, Pfeffer und Salz abschmecken.

Linsen-Pilzragout zu den Spätzle servieren.

