

Rezept des Monats Juni 2019

Linsen mit Speck und Gemüse

Früher galten Linsen als Arme-Leute-Essen. Sie sind getrocknet ewig haltbar, sehr sättigend und preiswert. Ausserdem ist sie ausserordentlich nahrhaft und gesund. Kleine Linsen-Sorten, wie schwarze, sogenannte Kaviarlinen und grüne Puy-Linsen schmecken besonders fein, da sie einen höheren Schalenanteil besitzen, in dem sich die feinen Aromen verstecken.

Die Linse stammt aus dem Orient und gehört zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Sie wird seit über 8'000 Jahren angebaut. Über Ägypten und Rom gelangte sie nach Europa. Hier gehört sie mit Bohnen und Erbsen zu den wichtigsten Hülsenfrüchten.

Ein Klassiker der Schwäbischen Küche sind Linsen mit Speck und Gemüse. Unglaublich einfach zuzubereiten und extrem lecker!

Einweichen oder nicht? Lassen wir **Annemarie Wildeisen** zu Wort kommen: «Hülsenfrüchte müssen mit Ausnahme von Linsen und geschälten Erbsen einige Zeit ausquellen können, damit sie beim Kochen richtig weich werden. Immer in kaltem Wasser einweichen, da warmes oder heisses Wasser die Eiweissstoffe der Aussenhaut gerinnen lässt, was verhindert, dass die Hülsenfrüchte auch nach langer Kochzeit weich werden. Stark kalkhaltiges Wasser kocht man vorher auf und lässt es einen Moment sprudeln, bevor es vor Verwendung vollständig abgekühlt wird. Früher musste man auch Linsen vor dem Kochen einweichen. Das ist heute überflüssig, und auch die Kochzeit ist kürzer geworden. Das hängt vor allem mit dem Alter der Linsen zusammen: Heute stammen diese in der Regel durchwegs aus der neuesten Ernte, was früher nicht immer der Fall war. Hat man jedoch Linsen im Vorratsschrank, die älter als ein gutes Jahr sind, haben diese eine längere Garzeit, und es empfiehlt sich, sie zuerst einzuweichen.

Alle Hülsenfrüchte immer mit kaltem Wasser zum Garen aufsetzen. Erst gegen das Ende der Kochzeit salzen, sonst werden sie kaum weich. Die gleiche Wirkung haben auch Essig, Wein oder Tomaten, deren Aroma sehr gut zu den Hülsenfrüchten passt; diese immer erst dann begeben, wenn die Hülsenfrüchte weich sind. Muss während des Garens noch Flüssigkeit nachgegeben werden und sind die Hülsenfrüchte noch nicht weich, so muss immer heisses Wasser verwendet werden, weil sie sonst regelrecht «abgeschreckt» und nicht mehr weich werden.»

Riesling & Co Deutsche Weine

Gregor Schönau – Weinhandel und Direktimport – Hauptstrasse 24e – CH-4944 Auswil/BE

Zutaten:

300g Linsen, am liebsten nehme ich die kleinen Schwarzen
2 Lorbeerblatt
1 kleine Zwiebel
2 Gewürznelke
1 El Apfelessig

200g geräucherter Bauchspeck, oder wenn Sie's finden Pancetta
1 Karotte
¼ Knollensellerie
1 kleine Lauchstange
1 Peperoni gelb oder rot
1 Peperoncini
1 oder 2 Stangen Staudensellerie mit Blättchen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 Dose Pelati
Riesling, Bouillon, Thymian, glatte Petersilie
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Linsen gründlich waschen und mit der doppelten Menge Wasser aufsetzen. Noch nicht salzen. Zwiebel mit den Nelken spicken und zusammen mit den Lorbeerblättern den Linsen zufügen. Ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Sind die Linsen noch zu hart, geben Sie ein wenig Wasser bei. Und lassen alles weiter köcheln. Immer mal probieren, wann Ihnen die Linsen genügend bissfest sind. Zu lange gekocht werden sie matschig.

Jetzt die Linsen salzen und pfeffern und mit einem guten Schuss Apfelessig abrunden. Beiseite stellen.

In einer schweren Pfanne den gewürfelten Speck mit ein wenig Olivenöl anbraten. Wenn Sie es währschafter mögen, nehmen Sie Schweineschmalz zum Anbraten; macht's [umami](#). Die gehackten Zwiebeln und den durchgepressten Knoblauch hinzufügen. Alles leicht anziehen lassen. Jetzt den gewürfelten Knollensellerie, das gewürfelte Rüebli, den in feine Ringe geschnittenen Lauch, gewürfelte Peperoni, zerbröselte Peperoncini und den fein geschnittenen Staudensellerie mitdünsten.

Wenn alles mit Fett überzogen, aber noch nicht weich ist, das Gemüse mit einem Schuss Riesling ablöschen, aufkochen und danach die Brühe und die Pelati zugeben. Alles aufkochen und auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die gewürzten Linsen zugeben und abermals ca. 15 Minuten weiterkochen. Mit Thymianblättchen und gehackter Petersilie würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schwaben essen dazu Spätzle, die in Butter gebraten werden.
Und trinken dazu Riesling!

Riesling & Co Deutsche Weine

Gregor Schönau – Weinhandel und Direktimport – Hauptstrasse 24e – CH-4944 Auswil/BE
