

Berglinsen mit Knoblauchwurst

Rezept für die Campingküche

Zutaten für 2 Portionen :

- 125 g Berglinsen
- kleine, meist grüne Linsen aus Umbrien oder du Pui (Frankreich)
- 1 Zwiebel,
- 1 Knoblauchzehe,
- 100 g Staudensellerie,
- 100 g Karotten,
- 2 EL Olivenöl,
- 1 TL frische Thymianblättchen,
- 1 Lorbeerblatt,
- 1 Prise Zimt,
- 1 Prise Cayennepfeffer,
- 500 ml Fleischbrühe,
- 200 ml passierte Tomaten,
- 200 g Salsicce (ein Paar),
(oder span. Chorizo, oder andere Knoblauchwurst),
- 1 Prise Salz,
- 1 Prise Pfeffer,
- 1 EL fein gehackte Petersilie,
- 2 EL Balsamico.



Zubereitung :

Hinweis : Die kleinen Berglinsen müssen nicht unbedingt eingeweicht werden. Bei einer Garzeit von 50 Min. werden sie auch uneingeweicht gar. Gleichmäßiger und schneller garen sie jedoch wenn sie über Nacht eingeweicht werden. Für die Campingküche empfiehlt es sich die Linsen einzuweichen. Wir beschreiben das Rezept für die eingeweichten Linsen.

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Karotten schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Die Karotten zugeben und kurz anschwitzen. Die gut abgetropften Linsen, die Fleischbrühe, das Tomatenpüree, Thymian, Lorbeerblatt, Zimt und Cayennepfeffer zugeben und zum Kochen bringen. Bei eingeweichten Linsen jetzt auch den Staudensellerie zugeben.

Bei eingeweichten Linsen alles zusammen mit dem Staudensellerie 20 Min. köcheln lassen. Die Salsicce in Scheiben schneiden und zugeben, nochmals 10 Min. köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topf vom Herd ziehen und mit Balsamico würzen. Mit Petersilie betreut servieren. Ein Ciabatta dazu reichen.