

Vegane Linsen mit Spätzle



Heute gibt es wieder einmal ein typisches Gericht aus meiner Heimat, dem schönen Schwabenland: Linsen mit Spätzle sind so etwas wie ein Schwäbisches Nationalgericht und für alle Schwaben also fester Bestandteil ihres Speiseplans. Daß das nicht ganz so "normal" ist, wie ich immer dachte, entnehme ich regelmäßig den verwunderten Kommentaren auf meinem Instagram-Account, wenn ich Bilder dieses Essens poste! Die Schwaben sind wohl tatsächlich die Einzigen, die einen herzhaften Linseneintopf mit Spätzle kombinieren! Dennoch empfehle ich diese Kombination wirklich allen: Ihr werdet es lieben! Dieses Rezept habe ich von meiner lieben Schwiegermama mündlich überliefert bekommen: eine schwäbische Hausfrau kocht Linsen mit Spätzle selbstverständlich nach Gefühl und nicht nach Rezept! In meiner Kindheit gab es dazu immer "Saitewürschtle", also Wienerle: da könnte man natürlich auch gut auf pflanzliche Alternativen zurückgreifen, aber uns fehlt bei diesem Gericht rein gar nichts, also lassen wir das. Die Spätzle werden normalerweise mit Eiern zubereitet, aber in meiner Küche gibt es seit geraumer Zeit nur noch vegane Spätzle, sogenannte Wasserspätzle: da man die Linsen mit den Spätzle beim Essen ohnehin komplett vermischt, fällt das auch echten Schwaben nicht auf. Und SELBSTVERSTÄNDLICH würden echte Schwaben niemals ihre Spätzle durch ein Plastikgerät streichen: verzeiht mir! Daran sieht man eben, daß ich nur in Schwaben aufgewachsen, aber keine echte Schwäbin BIN. Ich finde dieses Gerät tatsächlich praktisch, weil damit schon die kleinen Kinder die Spätzle in das Wasser schaben können. Authentisch schabt man den Spätzleteig mit einem Messer über ein Holzbrett in das kochende Wasser, aber auch das Verwenden eines sogenannten "Spätzleschwob" (ja, das ist ein Markenname!) wird akzeptiert: damit erhält man eher längliche Spätzle und keine sogenannten "Knöpfe" wie in meinem Rezept. Denn beim "Spätzleschwob" handelt es sich um eine Presse, durch die der Teig in das Wasser gepresst wird. Wie auch immer Ihr Eure Spätzle macht: versucht doch mal meine Variante ohne Eier! Ich freue mich über Eure Rückmeldung!

Zutaten

für die Linsen:

- 500 g Linsen (Alblinsen, Tellerlinsen)
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 1 große Zwiebel
- 4 Möhren
- Kräutersalz
- Apfelessig

für die veganen Spätzle:

- 500 g Dinkelmehl 1050
- 1 TL Salz
- 400-500 ml kaltes Wasser

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Zuerst wird der Spätzleteig zubereitet, denn dieser darf vor dem Schaben ruhig etwas ruhen. Dazu einfach das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel gut vermengen und langsam das kalte Wasser hinzugeben. Mit dem Quirl oder dem Kochlöffel schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Nimmt man mehr Wasser, werden die Spätzle etwas weicher, bei weniger Wasser etwas fester: das ist also reine Geschmackssache. Ist der Teig schön glatt, wird er mit einem Küchentuch abgedeckt und beiseite gestellt.

Nun wird das Gemüse vorbereitet: dazu werden die Möhren geschält und in nicht zu dünne Scheiben geschnitten. Auch die Zwiebel wird geschält und grob gewürfelt.

Die Linsen werden in einen großen Kochtopf gegeben und doppelt so hoch mit Wasser bedeckt. Der Gemüsebrühwürfel und das vorbereitete Gemüse wird direkt dazu gegeben.

Dann wird alles bei mittlerer Hitze zum Kochen gebracht: sobald es kocht, wird der Topf mit einem Deckel verschlossen und die Linsen dürfen bei geschlossenem Deckel etwa 25 Minuten köcheln. Meine Schwiegermama benutzt dafür ihren Schnellkochtopf, denn darin werden die Linsen in 15 Minuten weich: aber da ich unter einem kindlichen Schnellkochtopftrauma leide, ist das nichts für mich. Während die Linsen vor sich hinkochen, setzt man einen großen Topf auf, der nicht ganz zur Hälfte mit Wasser gefüllt wird. Das Spätzlewasser salzt Ihr wie ganz normales Nudelwasser und sobald es kocht, wird der Spätzleteig hineingeschabt oder hineingepresst.

Wir schaben immer eine Portion Teig in das Nudelwasser und sobald die Spätzle im kochenden Wasser wieder an die Oberfläche kommen, schöpfen wir sie mit einem großen Schaumlöffel ab und halten sie in einer Auflaufform im Ofen warm. Wer mag, kann auch etwas Fett (geschmacksneutrales Öl oder vegane Butter) unter die Spätzle mischen, damit sie nicht aneinanderkleben, aber erfahrungsgemäß lösen sie sich leicht wieder voneinander, sobald sie mit den Linsen vermischt werden.

Sind alle Spätzle in der Auflaufform, müßten auch die Linsen fertig sein: diese werden nun noch mit Kräutersalz und (ganz wichtig in Schwaben!) Apfelessig abgeschmeckt. Schwaben mögen ihre Linsen mit Spätzle gerne mit einer kräftigen säuerlichen Note! Aber da das nicht dem Geschmacksempfinden all unserer Kinder entspricht, stelle ich den Apfelessig einfach mit auf den Tisch: so kann jeder nach belieben nachwürzen.

Und wer mal keine Zeit für selbstgemachte Spätzle hat: die Linsen schmecken natürlich auch hervorragend zu gekauften Spätzle!