



Baden-Württemberg  
is(s)t Bio in der  
Gemeinschaftsverpflegung



mit BIOZBW-  
Linsen

## Linsen, Spätzle und Saitenwürste

### Bio-Zutaten für 10 Portionen

500g	<b>Linsen</b> (z. B. Berglinsen)
2l	Rinderbrühe
200g	Karotten, 1-cm-Würfel
200g	Wurzelpetersilie, 1-cm-Würfel
200g	Zwiebel, fein gewürfelt
100g	Selleriewürfel, 1-cm-Würfel
250ml	Rotwein oder Kaffee
250g	Speckwürfel, geräucherte
150ml	Essig
50g	Tomatenmark
50ml	Öl
2	Lorbeerblätter
	Salz & Pfeffer

### Zum Servieren

10 Paar	Saitenwürstchen
1,5 kg	Spätzle, fertig
	Petersilie zum Bestreuen

### Zubereitung

1. Zwiebel- und Gemüsewürfel mit Speck und Öl 3 Minuten anbraten.
2. Tomatenmark und Linsen zugeben und kurz anrösten.
3. Mit Rotwein oder Kaffee ablöschen, 3 Minuten rührend kochen.
4. Mit Brühe angießen, Lorbeerblätter zugeben und aufkochen. Auf mittlere Hitze zurückstellen und ca. 35 Minuten sanft köcheln (gelegentlich umrühren).
5. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
6. Spätzle nach Packungsangabe im Dampf erwärmen.
7. Saitenwürste im Dampf erhitzen.
8. Zum Servieren die Spätzle, Linsen und Saitenwürste auf Teller anrichten und mit Petersilie bestreuen

**TIPP:** Nach Wunsch die Linsen mit etwas Mehlschwitze oder Stärke andicken.



In der Themenwoche „Baden-Württemberg is(s)t Bio in der Gemeinschaftsverpflegung“ werden bei diesem Rezept möglichst viele, aber mindestens die **gelb gekennzeichneten Produkte** garantiert in zertifizierter Bio-Qualität und Herkunft verwendet. Denn: **Bio + Regional = Optimal!**

Herausgeber



Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

