

Specklinsen

Zutaten:

250	g	Linsen gekocht
1	Stk	Zwiebel gehackt
1	Zehe	Knoblauch gehackt
150	g	Bauchspeck in Würfel geschnitten
1	TL	Sardellenpaste
1	EL	Senf
2-3	EL	Mehl Glatt
1/8	l	Weißwein Trocken
½	EL	Kümmel, Majoran, Bohnenkraut,
2	Stk	Lorbeerblätter

Würzen mit: Salz und Pfeffer

1 Dash Rapsöl

Zubereitung:

Den würfelig geschnittenen Speck in einem Topf anschwitzen, sodass das Fett austritt. Nun die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und kurz mitrösten. Mit den Kräutern Kümmel, Majoran und Bohnenkraut verfeinern, mit den Gewürzen Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 min bei kleiner Hitze rösten. Dann die Sardellenpaste und den Senf begeben, durchrühren, mit Mehl stauben und mit dem Weißwein aufgießen. Dies nun etwas einkochen lassen und die gekochten Linsen begeben und mit 1/2 l Gemüse Fond aufgießen und 5 min bei kleiner Hitze kochen lassen.