

Spätzle mit Puy-Linsen und Cashews

Zutaten (für 2 Personen):

- 1/4 l Gemüsebrühe
- 2 Msp. Kreuzkümmel
- 2 Spritzer Agavensüße
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Sojasauce
- 10–15 ungesalzene Cashewkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 scharfe rote Peperoncini
- 100 g Puy-Linsen
- je 2 Zweige Rosmarin, Thymian, Salbei
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 250 g Spätzle
- 1/2 l Kochwasser für die Spätzle
- 50 ml Bio-Schlagsahne
- 1 Apfel

Vorbereitung:

Zwiebel und Knoblauch pellen und hacken. Von der Peperoni ein 2 cm breites Stückchen abschneiden. Die Kräuter zu einem Sträußchen binden. Linsen nur kalt abrausen, diese Sorte Linsen muss nicht vor der Zubereitung eingeweicht werden.

Zubereitung:

- 1 Gemüsebrühe mit Tomatenmark, Sojasauce, Agavensüße und den Gewürzen gut vermischen.
- 2 Cashewkerne in Olivenöl kurz bräunen, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoncini in demselben Olivenöl anbraten. Linsen hinzugeben, ebenfalls anbraten. Salzen und pfeffern.
- 3 Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Kräutersträußchen einlegen. Ca. 20 Min. köcheln lassen. Danach Sträußchen wieder entfernen.
- 4 Spätzle ca. 10 Min. in sprudelndem Wasser kochen, dann in ein Sieb abgießen.
- 5 Cashewkerne und Sahne zu den Linsen geben, noch einmal in der Sauce erhitzen und diese würzig abschmecken.
- 6 Apfel in schmale Spalten teilen, zusammen mit Spätzle und Linsensauce servieren.



Dazu passt:
ein Weißherbst Rosé,
z.B. aus Baden-Württemberg

An Guada!

Aus dem Buch »Vegetarisch – locker, leicht, lecker«
ISBN 978-3-86647-821-3, ANACONDA Verlag, Köln

Südwind

– schwäbisch-mediterran inspiriert –



Schwaben meets Mediterraneo, wie im realen Leben, als vor einem halben Jahrhundert die ersten Italiener zum Arbeiten ins Ländle einkehrten. Heimisch sind sie und die Spezialitäten ihrer Küche längst geworden – Auberginen, Paprika, Zucchini, nicht zuletzt der Knoblauch. Wir präsentieren hier das traditionelle Spätzle und Linsen-Ensemble als gelungenen »Schmelztiegel« mit Tomaten und Kräutern. Das schmeckt nicht nur dem Spätzle-Schwob! Südländisch waren die Leut' im Ländle schon immer a bisserl!