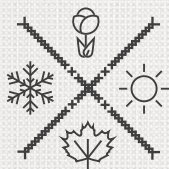


Lintensauce mit Semmelknödel



Sei amol g'miasig!

ZUBEREITUNG

30 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE LINSEN

- 1 große Tasse getrocknete Teller-Linsen
- 2 1/2 Tassen Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zwiebel
- 1-2 TL Senf
- etwas Essig
- 1 TL getrockneter Majoran

FÜR DIE KNÖDEL

- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 250 g Semmelwürfel (oder alte Semmeln/Brot)
- 2 Eier
- 250 ml (fettarme) Milch
- 1 Bund Petersilie
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

- 1 Eingeweichte Linsen mit Wasser, Lorbeerblättern und Thymian für mind. 25 Minuten auf kleiner Stufe zugedeckt garen lassen.
- 2 Beide Zwiebeln schälen, fein hacken und in Öl anbraten. Die Hälfte der Zwiebeln zu den Linsen geben, die andere Hälfte in der Pfanne lassen und mit Milch aufgießen. Feingehackte Petersilie dazu geben und anschließend diese warme Mischung über die Semmelwürfel gießen. Eier mit Salz versprudeln und ebenfalls zu den Semmelwürfeln geben. Alles vermischen und für mind. 10 Minuten durchziehen lassen.
- 3 Mit nassen Händen gleich große Semmelknödel formen und in ein mikrowellenfestes Gefäß legen. Wenig Wasser dazugießen (Boden bedeckt), zudecken und für ca. 7 Minuten (bei 600 Watt und mittlerer Knödelgröße) in der Mikrowelle garen.
- 4 Linsen mit Senf, einem Spritzer Essig, Majoran, Salz und Pfeffer würzen und mit den Knödeln genießen.