

ALBLINSEN MIT SPÄTZLE

1 Zwiebel
1 Karotte
100g Knollensellerie
4 EL Öl
1 EL Tomatenmark
½ TL Paprikapulver süß
150ml Apfelsaft
100ml trockener Rotwein
250g Alblinsen
2 Lorbeerblätter
1 EL mittelscharfer Senf
1 Bio-Orange
2 TL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, frischer Majoran

Zwiebel, Karotte und Sellerie fein würfeln. Zwiebeln im Öl glasig dünsten. Karotte und Sellerie zugeben und mit anschwitzen. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und mitdünsten. Mit Apfelsaft, Rotwein und 500 ml Wasser ablöschen. Linsen, Lorbeerblätter, Senf und etwas Orangenschale zugeben. Aufkochen, mit Brühe, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Mit frischem Majoran zu Spätzle servieren.

