



## Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Simon**

und arbeite seit über 15 Jahren im Krankenhausbereich und bin nun seit über 2 Jahren bei Vivantes im Referat Klinikcontrolling & Planung tätig.

### **Schwäbische LINSEN**

gehören für mich als gebürtigem Stuttgarter zu meiner absoluten Leibspeise, die auch in meiner Familie seit Generationen gern gekocht wird.

Ich wünsche Euch  
einen Guten Appetit!

**Übrigens!!!**

Die Rezeptkarte könnt  
ihr hier herunterladen...



# Schwäbische Linsen von Simon

für 4 Portionen



400g  
braune getr. Linsen



200g  
geräucherter Speck



1 Bund  
Suppengrün



1-2 mittelgr.  
Zwiebeln



4 EBL  
Butter



3-4 EBL  
Mehl



1-2 Teel.  
Zucker



1 Liter  
Fleisch- o. Gemüsebrühe



4-5 EBL  
Essig



Salz & Pfeffer

- 1 Linsen 2x waschen (optional über Nacht einweichen) dann abtropfen lassen. Suppengrün waschen und putzen, Zwiebeln schälen und halbieren.
- 2 Butter in einem großen Topf zerlassen, Mehl & Zucker unterrühren und anschwitzen lassen. Mit Brühe & Essig aufgießen und kochen lassen.
- 3 Nun die Linsen zusammen mit Suppengrün, Speck & Zwiebeln dazugeben. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und ca. 60 Minuten kochen lassen.

## Mein Tipp:

Traditionell werden die Linsen mit Spätzle und Seitenwürstl (Wiener Würstchen) serviert.

## Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
1.228	294	15g	7g	26g	3g	11g	3g