

DEUTSCHE LINSEN & SPÄTZLE TELLER

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 3 Tassen (750 ml) Sauerkraut
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Esslöffel (30 ml) Weißwein
- 1 Tasse (250 ml) dick geschnittener Speck, in ca. 1-cm-Stücke geschnitten
- 1 Tasse (250 ml) gelbe Zwiebel, klein gewürfelt
- 750 g Spätzle, gekocht
- 750 g ganze rote Linsen, gekocht
- 1 Tasse (250 ml) glatte Blattpetersilie, gehackt
- 10 Bratwürste, gebräunt

Nährwertangaben

Portionsgröße: 1 Bratwurst, 2/3 Tasse (150 ml) Sauerkraut, 3/4 Tasse (175 ml) Linsen

Pro Portion:

- Kalorien 640	- Ballaststoffe 6 g
- Gesamtfett 35 g	- Zucker 2 g
- Gesättigtes Fett 12 g	- Eiweiß 29 g
- Cholesterin 105 mg	- Kalium 634 mg
- Kohlenhydrate 38 g	- Folsäure 194 mcg

Zubereitung:

1. Eine Sauteuse auf mittlere Hitze stellen. Das Sauerkraut mit den Lorbeerblättern und dem Wein etwa 10 Minuten lang kochen.
2. In einer anderen Pfanne den Speck auslassen und die Zwiebeln anbraten, bis die Zwiebeln glasig und der Speck knusprig ist. Speck und Zwiebeln aus dem Fett nehmen und beiseitestellen. Spätzle und Linsen in der Pfanne mit dem Speckfett anbraten, bis die Nudeln goldbraun sind. Mit Petersilie bestreuen und unter den Speck und die Zwiebeln heben. beiseitestellen.
3. Jede Portion mit dem Sauerkraut, den Linsen und den Spätzle anrichten und mit einer gebratenen Bratwurst garnieren.