

Pfälzer Linsentopf

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Schmoren: ca. 40 Min.

100 g Speckwürfeli	im Brattopf langsam knusprig braten, herausnehmen
400 g Rindsvoressen , halbiert	ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen, Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen
1 Esslöffel Butter	im Brattopf warm werden lassen
300 g Pfälzerrüebli oder Rüebli, in ca. 5 mm dicken Scheiben	
200 g Saucenzwiebeln	ca. 5 Min. andämpfen
1 Lorbeerblatt	
1 Zweiglein Thymian	kurz mitdämpfen, Fleisch und Speck wieder beigegeben
2 dl Rotwein (z. B. Dôle)	dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln
250 g braune Linsen	
4 dl Fleischbouillon	beigeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Min. schmoren
nach Bedarf Salz, Pfeffer	würzen

Pro Person: 16 g Fett, 40 g Eiweiss, 38 g Kohlenhydrate, 2001 kJ (478 kcal)

