Linsen und Spätzle mit Räuchertofu

Von Solveig Goldschmidt-Sax

Dies ist mein schwäbisches Lieblingsgericht aus meiner Kindheit. Die Kombination von Hülsenfrüchten und Getreide führt zu einer optimalen Proteinaufnahme. Klassischerweise gehören hierzu (vegane) Würstchen, aber Räuchertofu passt auch sehr gut. Und ich liebe zum Schluss noch einen Klecks Senf auf dem Teller.

Du brauchst:

(Für 4 Portionen)
• 500 g Spätzle ohne Ei
• 1 Zwiebel
• 100 g Möhren
• 80 g Knollensellerie
• 100 g Porree
• Kokosfett oder Öl
• 250 g Tellerlinsen
• 2 TL Gemüsebrühe
• 3 TL Tomatenmark
• Salz & Pfeffer
• 200 g Räuchertofu
• Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie, Basilikum und Oregano)

Und so geht's:

1. Spätzle nach Packungsanweisung kochen.
2. Zwiebeln, Möhren und Sellerie in kleine Würfel, Porree in Ringe schneiden. In einem Topf mit Kokosfett anbraten.
3. 900 ml Wasser, Linsen, Gemüsebrühe, Tomatenmark, Salz und Pfeffer in den Topf geben und alles 20 Minuten köcheln lassen.
4. Räuchertofu in Würfel schneiden, bei Bedarf kurz in etwas Öl anbraten und dann zu den Linsen geben.
5. Linsensauce über die Spätzle geben und mit Kräutern bestreuen.

isa. who else