

Rezept

Linsengemüse mit Speck

Ein Rezept von Linsengemüse mit Speck, am 10.06.2026

Zutaten

500 g Tellerlinsen	150 g Räucherspeck
2 Möhren	2 Petersilienwurzeln
200 g rote Zwiebeln	1 Stange Lauch
100 g Trockenpflaumen (ohne Stein)	150 ml Weißwein
150 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	1 TL gemahlener Kümmel
1 TL mittelscharfer Senf	3 EL Aceto balsamico
4 - 5 Stängel Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen über Nacht in 2 l Wasser einweichen, dann das Wasser abgießen.

2. Den Speck ohne Schwarte in kleine Würfel schneiden. Möhren, Petersilienwurzeln und Zwiebeln schälen und klein würfeln. Den Lauch längs einschneiden, putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Pflaumen in kleine Stücke schneiden.

3. In einem Topf den Speck bei geringer Hitze langsam auslassen. Speck mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gemüse ins Speckfett geben und 2 - 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Linsen dazugeben und unter Rühren 1 - 2 Min. mitschmoren, mit Weißwein und Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Senf würzen.

4. Deckel schräg auflegen, sodass Dampf entweichen kann. Ab und an umrühren. Nach. 30 Min. Pflaumen dazugeben, nach weiteren 10 Min. den gebratenen Speck. Nun alles in 10 Min. fertig schmoren.

5. Die Linsen mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, hacken und aufs Linsengemüse streuen