

Rezept

Spätzle-Linsen-Salat

Ein Rezept von Spätzle-Linsen-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Salat

250 g Spätzle Salz
150 g braune Linsen

Für die Marinade

1 Stange Lauch **1** große Zwiebel
1 Knoblauchzehe **6 EL** Öl
125 g Speckwürfel **8 EL** Essig
Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 21 g F, 20 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Spätzle in Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und dabei 250 ml Kochwasser für die Marinade auffangen. Die Spätzle mit heißem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Linsen nach Packungsanweisung bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Für die Marinade den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Den Lauch abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Speckwürfel, Lauch und Zwiebel darin unter Rühren braten, bis die Zwiebel glasig wird. Den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Die Speck-Gemüse-Mischung dann vom Herd nehmen und mit dem Spätzlekochwasser ablöschen. Den Essig einrühren und die Marinade mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
4. Marinade, Spätzle und Linsen in eine große Schüssel geben. Alles locker durchmischen und den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen. Dann servieren.