



# Heiligs Blächle – heid gibsich Lensa, Spätzle ond Seitanwürschtle

⌚ Preparation time: 70 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 70 minutes**

👤 Portions: 4

## Zutaten für 4 Portionen

### Für die Spätzle

- 3 EL Sojamehl + 6 EL Wasser | = Ersatz für 3 Eier
- 200 g Dinkelmehl type 630
- 200 ml Wasser
- 1/2 TL Kurkuma | Gelbwurz für eine schöne Farbe, kann geschmacklich aber auch entfallen
- Etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss
- 1 Prise Salz

Außerdem: Eine Spätzlepresse\* oder einen Spätzlehobel\*

### Für die Linsen mit Seitanwürschtle

- Pro Person 2 Seitanwürste oder Tofuwürste | ich liebe die veganen Würstchen der Firma Hobelz "Vegane Hot Dogs Classic"\* - sie schmecken fantastisch und haben eine tolle, feste Konsistenz; ich habe sie im Reformhaus bei den gekühlten Waren gefunden
- 25 g Margarine | ich benutze Bio-Aslan
- 1 große oder zwei kleine Zwiebeln | etwa 120 g zusammen
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Räuchertofu
- 100 g Petersilienwurzel(n) | oder wahlweise Knollensellerie ohne Rinde
- 150 g Berglinsen
- 1 EL Crèma Balsamico | oder wahlweise 2 EL dunkler Balsamico Essig + 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Sojasoße
- 1-2 EL Tomatenmark
- 850 ml Gemüsebrühe
- Eine kleine Stange Lauch | davon vorrangig den hellen Teil
- 3-4 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer zum abschmecken
- 3-4 Zweige frischer Thymian
- 1 EL Dinkelmehl oder ein anderes Haushaltsmehl
- Eine Hand voll frische Petersilie + etwas Petersilie zur Deko

## Zubereitung (ca 70 Minuten)

Ich beginne bei diesem Rezept gerne mit der Zubereitung der Spätzle, da ich diese später ohnehin kurz vor dem Servieren nochmals erwärme. Das kann man in der Mikrowelle machen oder man brät die Spätzle kurz in der Pfanne ein bisschen an oder gibt nochmals etwas Wasser hinzu, erwärmt das Ganze vorsichtig im Ofen und schüttet das Wasser wieder ab. Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufsetzen und erhitzen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen und zusammen mit einem Schaumlöffel bereit stellen.

"Aber Mädle - sagamole die Schbätzla konnst doch ne gantsch ohne Eier macha? Was issn dehs?" Doch Omi, siehst Du, so sparen wir uns nicht nur die Eier sondern das ganze Tierleid noch oben drein. Das ist doch was, oder? "Ja, sabbralodd!"

1. Für den Spätzleteig 3 EL Sojamehl mit 6 EL Wasser in einer großen Rührschüssel verrühren. Dinkelmehl, eine große Prise Salz, ebenfalls eine große Prise frisch gemahlene Muskatnuss und etwas Kurkuma für eine schöne gelbliche Färbung hinzu geben. Unter Zugießen von 200ml Wasser und mit Hilfe eines Rührgeräts einen schönen gleichmäßigen Teig herstellen. Der Teig sollte nicht zu dünnflüssig sein, sondern ganz zähflüssig von einem Löffel abtropfen. Wenn der Teig nicht zähflüssig genug ist, einfach noch etwas Mehl hinzu geben. Den Teig dann 15 Minuten quellen lassen.
2. Dann den Teig durch die Spätzlepresse oder den Spätzlehobel in das sprudelnd heiße Wasser drücken. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen,

mit dem Schaumlöffel abschöpfen und in das bereit gestellte, kalte Wasser geben. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis der gesamte Teig verbraucht ist. Die Spätzle in einen Sieb abgießen und mit etwas Folie abgedeckt bereit stellen.

3. Nun die Zutaten für die Linsen vorbereiten. Die Zwiebel(n) und die Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Petersilienwurzel(n) gut waschen und ebenfalls klein schneiden. Den Lauch waschen, den hellgrünen Teil abschneiden, halbieren und aufschneiden. Den Räuchertofu ebenfalls klein würfeln und etwa 850 ml Gemüsebrühe bereit stellen.
4. 25 g margarine in einem mittelgroßen Topf erhitzen und zum Schmelzen bringen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinein geben und bei nicht zu starker Hitze solange köcheln, bis sie anfangen rundum schön braun zu werden. Immer wieder ein wenig rühren, damit nichts anhängt. Dann die Hitze erhöhen, die Räuchertofustückchen dazu geben und kurz anbraten. Nun die Linsen und die Petersilienwurzelstücke untermengen, kurz mit anbraten und mit Crème Balsamico, etwas Sojasoße sowie 1-2 EL Tomatenmark vermengen und ein wenig karamellisieren lassen. 650 ml Brühe dazu gießen. Alles zusammen kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und zwei Drittel der Lauchstückchen sowie einige Zweige Thymian und die Lorbeerblätter dazu geben.
5. Die Linsen nun bei mittlerer Hitze 25-30 Minuten köcheln lassen. Ab und an sachte umrühren. Nach etwa der Hälfte der Kochzeit die restliche Brühe hinzugießen.
6. Tipp: Achtung, die Kochzeit kann je nach Linsenart variieren. Ich habe für dieses Rezept Berglinsen genommen. Aber man kann auch andere, festkochende Linsenarten verwenden. Rote oder gelbe Linsen eignen sich jedoch nicht so gut, da diese zu weich werden und der Linseneintopf insgesamt zu breiig wird. Bitte die Kochzeit auf der Packung beachten. Manche Linsen müssen zusätzlich vor dem Kochen eingeweicht werden.
7. Die Linsen sollten nach 25-30 Minuten wunderbar bissfest sein. Nun die Thymianzweige und die Lorbeerblätter entfernen. Sollte zu wenig Flüssigkeit im Topf sein, noch ein wenig Brühe oder Wasser dazu gießen (so 100 ml o.ä.). Zuletzt den Linseneintopf nochmals aufkochen lassen und einen EL Mehl einrühren, damit der Eintopf schön sämig ist. Nun eine Hand voll frische Petersilie waschen, hacken und unterheben. Auch die restlichen Lauchstücke können nun untergehoben werden. Den Linseneintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Seitan- oder Tofuwürstchen in einem Topf mit Wasser gut erwärmen, aber nicht kochen! Die Spätzle nochmals erwärmen, etwas vegane Butter untermengen oder die Spätzle in einer Pfanne kurz etwas anbraten.
9. Spätzle mit dem Linseneintopf auf Teller verteilen. Pro Portion zwei warme Würstchen dazu geben und das Ganze mit frischer Petersilie bestreut servieren.

\*Amazon Affiliate-Link Ich hoffe, Ihr genießt diese deftige und köstliche schwäbische Spezialität. Weil wir Veganer, wir esset ebe auch Würschtle, newoar?!