



### Zutaten:

1	Schäufele, leicht geräuchert (2,5–3 kg)
300 g	Linsen
500 g	Karotten
500 g	Sellerie
200 g	Zwiebeln
2 EL	Walnussöl
0,25 l	Gemüsebrühe
1 Prise	Vollrohrzucker

Zubereitungszeit: 1 Std. + 1½ Std. Garzeit  
für 8 – 10 Personen

## Schäufele auf Linsen

### Zubereitung:

Das Fleisch in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen lassen. Etwa 1,5 Stunden bei 90 Grad gar ziehen lassen. Die Linsen in kaltem Wasser 1 Stunde einweichen.

Das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Gemüsereste in den Schäufele-Sud geben. Die Zwiebeln im Walnussöl glasig anschwitzen. Sellerie und Karottenwürfel dazugeben, mit Salz und 1 Prise Vollrohrzucker würzen. Das Ganze nochmals kräftig anschwitzen und mit etwas Gemüsebrühe auffüllen und weich dünsten.

Die Linsen knapp mit Wasser bedecken und in ca. 15 Min. weich kochen. Wenn die Linsen und das Gemüse bissfest sind, miteinander mischen und eventuell etwas Linsensud dazugeben.

Das Schäufele aus der Kochbrühe herausnehmen, etwas ruhen lassen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Linsengemüse auf einem Teller anrichten.

### Typ:

Auf der Schwäbischen Alb wurde eine alte Linsensorte rekultiviert, die sog. Alb Leisa. Sie schmeckt wunderbar dazu. Noch ein Stück Bauernbrot und fertig.



Besuchen Sie unseren Shop  
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

