



## Linsen und „Spotzn“ mit Schwarzfleisch

### Rezept für Linsen mit Schwarzfleisch

#### Zutaten:

500 g Geräucherter Schweinbauch  
250 g Linsen  
500 ml Fleischbrühe  
1 Bund Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Petersilie)  
Zwiebel  
Knoblauch  
Kümmel  
Essig

#### Zubereitung:

- Räucherbauch im Topf mit 1 l Wasser, klein geschnittener Zwiebel, Karotten sowie etwas Knoblauch bei 180 Grad im Herd garen lassen
- Nach einer Stunde aus dem Ofen nehmen und 2/3 der Flüssigkeit abnehmen, den Räucherbauch umdrehen, die Schwarte einschneiden und mit Kümmel bestreuen
- Nochmals etwas Wasser in den Topf geben und das Fleisch für weitere 30 Min in den Ofen stellen, bis der Räucherbauch weich ist. Danach das Fleisch 10 Min im Backofen grillen. Fleisch in Scheiben schneiden und servieren.



- Linsen waschen, gegebenenfalls einweichen und abgießen. Suppengemüse kleinschneiden und mit der Fleischbrühe vom Räucherbauch aufgießen. Linsen hinzugeben und 10 Min im Schnellkochtopf bzw. 30 Min in einem normalen Kochtopf kochen.
- Nach der Kochzeit Linsen bei kleiner Hitze kurz quellen lassen. Anschließend die Linsen mit einer Mehlschwitze (Butter in Pfanne schmelzen, Mehl hinzugeben gut rühren und kurz braun werden lassen) vermengen. Zwiebeln in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten, zu den Linsen geben und das Ganze mit etwas Essig abschmecken.

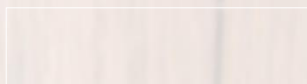
### Rezept für Fränkische „Mehlspotzn“

#### Zutaten:

375 g	Mehl
125-250 ml	Wasser
1 Prise	Salz
2-3	Eier
50 g	Butter
Muskat	
Zwiebel	

Für die „Bröckala“:

30 g Butter  
Weißbrot





### Zubereitung:

- Mehl, Eier, Wasser, Salz und geschmolzene Butter in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren (Tipp: Salz direkt auf das Eidotter geben, damit Eigelb Farbe behält). Teig mit etwas Muskat würzen.
- Weißbrot in Würfel schneiden und in Butter anrösten. Die fertigen „Bröckala“ unter den Teig heben
- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Mit zwei Löffeln Nocken formen, in das sprudelnde Wasser geben und garen lassen.
- Zwiebeln kleinschneiden, in eine Pfanne mit zerlassenem Fett geben und andünsten. Die fertigen „Mehlspotzn“ aus dem Wasser nehmen und mit den Röstzwiebeln garnieren.

Tipp: Als Beilage kann ein Salat (je nach Saison) gereicht werden. Das Dressing wird aus Zucker, Salz, etwas Süßstoff, Öl, Essig und gewürfelten Zwiebeln zubereitet.

Guten Appetit!