

Linsen mit Spätzlen (für eine 3er-WG)

250g Linsen (z.B. Alb Leisa)	ein paar Löffel Margarine
1 Zwiebel	250g Mehl + 2EL für Mehlschwitze
1 kleiner Sellerie	125ml Wasser
3 Möhren	Salz
1 Lorbeerblatt	Essig

Die Linsen weichkochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln, den Sellerie und die Möhren fein würfeln und alles in einer Mehlschwitze mit andünsten. Die abgossenen Linsen hinzufügen.

Für die Spätzle 250g Mehl mit 125ml Wasser gut vermengen, sodass ein zäher, klebriger Teig entsteht. In einem Kochtopf Wasser zum Kochen bringen, anschließend die Hitze reduzieren. Ein Holzbrett mit Wasser anfeuchten, einen Teil des Teiges auf das Brett geben, glatt streichen und dann mit einem Messer direkt in den Topf schaben. Schwimmen die Spätzle an der Wasseroberfläche sind die fertig. Mit dem Linsen gemeinsam servieren :)

Tipp 1: Die Spätzle können anschließend auch noch etwas in einer Pfanne angebraten werden. Dadurch wird das gesamte Gericht etwas knuspriger :)

Tipp 2: Die Spätzle anbraten und mit weißen Mandelmuß und Hefeflocken abschmecken. So bekommt man eine Art Käsespätzle :)

Grünkohl mit karamellisierten Kartoffeln (für eine 3er-WG)

400g Grünkohl	1 Räuchertofu
3EL Zwiebelschmelz	6 Kartoffeln
2 Zwiebeln	etwas Zucker
Salz und Pfeffer	
Paprikapulver	

Die Kartoffeln waschen und kochen bis sie gar sind. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln zur Seite stellen.

Den Grünkohl waschen und klein schneiden und für 5 Minuten im kochenden Wasser blanchieren. In der Zwischenzeit die Zwiebeln klein schneiden und den Tofu würfeln.

In einem Topf das Zwiebelschmelz zerlassen, den Tofu leicht braun anbraten, die Zwiebeln und das Paprikapulver hinzugeben und mit anschwitzen. Den Grünkohl hinzufügen um alles mit 400ml Wasser auffüllen. Salzen und pfeffern und für ca. 30 Minuten weichkochen lassen.

Währenddessen den Zwiebelschmelz in einer Pfanne zergehen lassen und die Kartoffeln daran anbraten. Kurz vor dem Ende etwas Zucker in die hinzugeben und vorsichtig karamellisieren lassen. Voilà!

Tipp 1: Aus dem Grünkohl wird noch etwas mehr Geschmack herausgekitzelt, wenn noch etwas mehr Zwiebelschmalz hinzugegeben wird.

Tipp 2: Die Kartoffeln ruhig mit Fenchelsamen anbraten.