Linseneintopf mit Aprikosen <4 Personen>

Menge Lebensmittel Verarbeitungshinweise

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 375 | g | Linsen | mit 1 1/4l kaltem Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 30 min. sanft kochen lassen | | |
| 1 | Bund | Suppengrün | waschen, putzen und fein würfeln | | |
| 125 | g | durchwachsener Speck | würfeln | | |
| 20 | g | Margarine | zerlassen und den Speck darin auslassen, Suppengrün zugeben und andünsten | | |
| 375 | g | Aprikosen | waschen, entsteinen, vierteln | | |
| 60 | g | brauner Zucker | schmelzen lassen und die Aprikosen darin wenden, | | |
| 4 | EL | Rotwein |  | | |
| 4 | EL | Rotweinessig | beides zu den Aprikosen gießen und ablöschen, ca 5 min. kochen lassen.( bei Konservenaprikosen nicht kochen lassen), Aprikosen und Suppengrün zu den Linsen geben, bei milder Hitze ca 30 min ziehen lassen. | | |
| 375 | g | Kassler | würfeln und anbraten | | |
| 20 | g | Schweineschmalz od. anderes Fett |  | | |
|  |  |  | Kassler zu den Linsen geben und abschmecken. | | |
|  |  |  |  | | |
| **Variation:** statt normaler Linsen können rote Linsen genommen werden; sie sind feiner und haben nur eine Garzeit von ca 10 min | | | | **Resteverwertung: kann tiefgefroren werden.** |
| **Beilage:**  Baguette o.ä. | | | | **Nährwert:** pro Portion: 1085 Kcal/ 4537 KJ; ca 66g Eiweiß, 57g Fett, 129g Kohlenhydrate |