

Vincent Klink **Donnerstag, 19. Oktober 2017**
Linteneintopf mit Räucherfisch **Rezept für 4 Personen**

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

300 g	Berglinsen
1	Zwiebel
1	Kartoffel, mehlig kochend
2 EL	Butter
1l	Geflügel- oder Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
40 g	Bauchspeck (1 Scheibe)
80 g	Lauch
80 g	Sellerie
1	Karotte
1 Spritzer	Apfelessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	Blattpetersilie
150 g	geräuchertes Forellenfilet

Zubereitung:

1. Die Linsen 3 Stunden in reichlich Wasser einweichen.
2. Die eingeweichten Linsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen.
4. Butter in einem Topf zergehen lassen, Zwiebel darin anschwitzen, die Linsen dazugeben und mit mehr als der Hälfte der Geflügelbrühe aufgießen. Die Kartoffel auf der feinen Reibe direkt in den Topf reiben. Lorbeerblatt und die Speckscheibe zu den Linsen geben und ca. 20 Minuten kochen, dazwischen immer wieder etwas Geflügelbrühe angießen.
5. In der Zwischenzeit Lauch, Sellerie und Karotte ebenfalls putzen bzw. schälen und fein würfeln.
6. Die Gemüsewürfel zur Linsensuppe geben, restliche Brühe angießen und alles weitere ca. 20 Minuten kochen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind.
7. Die Speckscheibe herausnehmen, je nach Geschmack in Würfel schneiden und wieder zugeben.
8. Den Linseneintopf mit Essig würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über den Eintopf streuen.
10. Vom Forellenfilet evtl. noch die Haut abziehen, Fischfilet in Stücke zupfen, zum Eintopf geben und servieren.

Pro Portion: 432 kcal / 1804 kJ
38 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 13 g Fett