

Linsentopf mit Hackklößchen

Bei diesem Rezept Linseneintopf sollte vorzugsweise eine Linsensorte verwendet werden, welche beim Kochen nicht zerfällt.

Ich habe hier bei diesem Rezept Beluga Linsen genommen, welche auch bei längerer Kochzeit ihre Form behalten und nicht zu Brei zerkochen.

Zutaten: für 4 Suppenschüsseln

200 g Hackfleisch vom Rind

2 Eier Gr. M

4 EL Semmelbrösel

Salz

Schwarzer Pfeffer

300 ml Brühe

Für den Linsentopf:

250 – 300 g getrocknete Linsen

(Beluga Linsen, Puy Linsen oder Schwäbische Alblinsen)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 – 3 Möhren

1 Lorbeerblatt

1 TL getrockneter Majoran

1 EL Olivenöl zum Anbraten

½ Glas trockener Rotwein

600 – 700 ml Wasser

Für die Fertigstellung der Linsen:

1 EL Tomatenmark

2 EL Mehl Type 405

Etwas kaltes Wasser

Brühwürfel oder Salz

Frisch gemahlener Pfeffer

Weinessig oder heller/dunkler

Balsamico Essig

2 – 3 EL Sahne



Zubereitung:

Für die Zubereitung dieses [Linsenrezepts](#) zuerst die gewogene bevorzugte Linsensorte in kaltem Wasser waschen, durch ein Sieb abseihen.

Eine geschälte Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch hinzu pressen.

2 – 3 Möhren abschaben, entweder in Scheiben, oder in Würfel schneiden.

1 EL Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen.

Zwiebelwürfel mit Knoblauch darin sanft glasig anbraten.

Möhren hinzu geben, unterheben und 1 – 2 Minuten mitschmoren lassen.

Danach die gewaschenen Linsen mit in den Topf geben und mit dem Rührlöffel unterheben. Mit ½ Glas Rotwein ablöschen (kann aber auch ein trockener Weißwein sein), einmal kräftig aufkochen, anschließend ein Lorbeerblatt und getrockneten Majoran hinzu geben.

Den Linsentopf mit Wasser auffüllen und ohne Zugabe von Salz weich kochen lassen, was je nach Linsensorte bis zu einer Stunde dauern kann.

Während dieser Zeit das Hackfleisch in eine Schüssel füllen.

2 mittelgroße Eier, Salz, reichlich Pfeffer und etwa 4 EL [Semmelbrösel](#) hinzu geben und daraus einen gut formbaren, nicht zu festen Fleischteig zusammen kneten.

Sollte der Fleischteig noch zu dünnflüssig sein, nochmals etwas Semmelbrösel hinzu fügen und für etwa 30 Minuten zum Ausquellen der Semmelbrösel stehen lassen.

Anschließend mit den Händen kleine, etwa kirschgroße Fleischbällchen formen.

Brühe in einem Kochtopf aufkochen, die Fleischbällchen einlegen, erneut aufkochen, danach bei zurück gedrehter Heizstufe noch 10 Minuten durchziehen lassen.

Wenn die Linsen weich gekocht sind, Tomatenmark einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellung des Linsentopfes:

Mehl mit kaltem Wasser zu einem dünnflüssigen Mehlbrei anrühren, in den Linsentopf einrühren, erneut aufkochen lassen und die Linsen damit andicken.

Einen besonders leicht rauchigen Geschmack bekommt das Linsengemüse, wenn man zum Abbinden selbst zubereitetes [Rezept Braunes Mehl](#) dazu nimmt.

Sollte noch Flüssigkeit fehlen, zum Auffüllen die Kochbrühe von den Hackbällchen dazu verwenden.

Die warm gehaltenen Hackklößchen aus der Brühe fischen, in den Linsentopf einlegen und noch ein paar Minuten durchziehen lassen.

Den Linsentopf nun entweder mit Weinessig, hellen oder dunklen Balsamico Essig und zuletzt mit ein paar Esslöffel Sahne verfeinern.

Tipp:

Man kann diesen Linsentopf pur zusammen mit etwas Brot als Eintopfgericht genießen, oder man bringt den Linsentopf als fleischhaltige Gemüsebeilage zusammen mit einer Kartoffelbeilage zu Tisch.

In diesem Fall das Linsengemüse etwas dicker abbinden.

Anstatt dem Hackfleisch vom Rind, kann man auch Hackfleisch halb Rind- und halb Schweinefleisch dazu verwenden.

Kalorienangaben

Eine Portion Linsentopf mit Hackklößchen vom Rind enthalten ca. 190 kcal und ca. 8 g Fett