

# Vegane Spätzle mit Alblinsen und Seitanwürstchen



## Deine persönliche Einkaufsliste: (Zutaten für 2 Personen)

240g Mehl	1 Topf Petersilie
75g Hartweizengrieß	2 Seitanwürstchen
2 EL Sojamehl	35 ml Kräuteresig
250ml Sprudelwasser (medium)	Öl
150g schwäbische Alblinsen (alternativ: Berglinsen)	Kurkuma
1 Bund Suppengrün (Karotte, Sellerie, Lauch)	Kala Namak*
1 rote Zwiebel	Muskatnuss
	Salz & Pfeffer

\* = indisches Schwarzsatz: Gibt es in ausgewählten Supermärkten/im Bio-Handel/Reformhaus/im Internet. Solltest du keines finden, ist das nicht schlimm, jedoch gibt das Salz den veganen Spätzle diesen genialen echten Eierschmack.

## Schritt für Schritt Anleitung:

- 1. Für den Spätzleteig:**  
Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen, Wasser und Öl hinzugeben und zu einem klebrigen Teig verkneten.
- 2.** Einen großen Topf mit heißem Wasser bis 3 cm unter dem Rand auffüllen und erhitzen. Das Wasser sollte am Siedepunkt sein, jedoch nicht kochen! Während das Wasser sich erhitzt, die Linsen zubereiten.

**3. Für die Linsen:**

4. Karotten schälen und in kleine ca. ½ cm große Würfel schneiden. Dasselbe machst du mit dem Sellerie. Auch den Lauch in möglichst kleine Stücke schneiden (am besten 2 mal der Länge nach und dann dünne Scheiben runter schneiden).

Die Linsen mit Wasser abspülen.

Einen kleinen Topf mit etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Die Linsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Kräuteressig ablöschen und mit Wasser auffüllen (Verhältnis Linsen : Wasser je nach

Packungsanweisung). Anschließend eine Hand voll Petersilie waschen, fein hacken und kurz vor dem Anrichten mit in den Topf geben.

Sollten die Linsen vor den Spätzle fertig gegart sein, einfach von der Platte nehmen und mit einem Deckel abdecken.

**5. Spätzle schaben:**

Ein kleines Brett mit etwas von dem heißen Wasser im Top anfeuchten.

Jeweils eine Hand voll Teig auf ein kleines Brett geben und mit einem Messer oder einer Teigkarte glattstreichen. Dann etwa 2-4 mm dicke Scheiben von dem Brett in das Wasser „schaben“ (am besten ihr schaut euch dazu ein Video an 😊). Die Spätzle abschöpfen, sobald sie oben schwimmen und sofort in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben. Anschließend sofort wieder rausholen und in einer weiteren Schüssel sammeln. Dies so lange wiederholen, bis der komplette Teig verarbeitet ist. Zum Schluss alle fertigen Spätzle in eine Pfanne geben und nochmal heiß anbraten.

**6. Zeitgleich die Seitanwürstchen anbraten:**

In einer anderen Pfanne die Seitanwürstchen goldbraun anbraten.

**7. Anrichten:**

Eine Portion von den Spätzle und eine Portion Linsen auf einen Teller geben, Würstchen dazu legen, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit!