

Mal ehrlich: Die einfachen Rezepte sind doch die Besten. Vor allem wenn es um bodenständige Gerichte geht, also das, was heutzutage so hochtrabend als „Lokalküche“ bezeichnet wird. Nun haben es die Rheinländer nicht leicht mit den Schwaben und umgekehrt. Denn wem die Kehrwoche genetisch eingebrannt ist, muss Probleme mit der rheinischen Leichtfüßigkeit haben. Das ändert nichts daran, dass es typisch schwäbische Essmittel gibt, die man im Rheinland schätzt. Zum Beispiel Spätzle – die selbst und per Hand zu erzeugen gar nicht so schwer ist. Sie mit schön schlotzigen Alblinsen und ordentlichen Würstchen zu paaren, ist den Schwaben s'Ällergröschde. Mit Recht, mit Recht...

### Die Zutaten (für 4 Portionen):

3 mittelgroße Eier  
300 g Mehl 405  
250 g Alblinsen  
1 Möhre  
1 Stück Knollensellerie  
1 mittelgroße Zwiebel  
150 ml Rinderbrühe  
Butter, Mehl  
Salz, Wasser  
4 ~ 8 Wiener Würstchen (je nach Größe)

### Die Zubereitung:

Vor allem braucht man einen Riesentopf mit stark gesalzenem, siedenden (nicht kochenden!) Wasser und eine Vorrichtung zum Herstellen der Spätzle. Profis schaben sie mit dem Messer oder der Palette vom nassen Brett, Amateure verwenden eine Spätzlepresse oder einen Spätzlehobel. Ansonsten: Das durchgeseibte Mehl wird mit den aufgeschlagenen Eiern und etwa 150 ml kaltem Wasser sowie Salz erst verrührt und dann geschlagen. Das bedeutet, dass der Teig, wenn sich die Zutaten erst einmal vermischt haben, mit einem Holzkochlöffel schnell und kräftig und in einer Richtung hin und her bewegt wird. Es heißt immer „bis er Blasen wirft“. Tatsächlich bilden sich beim Schlagen Luftlöcher. Passiert das nicht, braucht der Teig bisschen mehr Wasser. Am Ende muss er eine Konsistenz haben, dass er sehr schwer vom Löffel läuft, sich die Masse also nu sehr zäh vom Holz löst. Gekocht werden die Spätzle ganz zum Schluss. Du schabst, hobelst oder presst die Nudeln portionsweise ins

siedende Wasser. Sie brauchen Platz zur freien Entfaltung, deshalb sollten nie zu viele auf einmal gekocht werden. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann gibst du sie in eine vorgewärmte Schüssel, in der ein Stückchen Butter geschmolzen ist.

Achtung: Die bekannten, khakifarbenen „Tellerlinsen“ eignen sich nicht für dieses Gericht. Optimal sind grüne Alblinsen, die es z.B. von Daevert im Bioladen gibt. Aber auch schwarze Puy-Linsen tun's. Du spülst die Linsen unter fließendem Wasser ab und kochst sie dann ungefähr 20 bis 25 Minuten in ungesalzenem(!) Wasser mit zwei, drei Lorbeerblättern gar. Ab Minute 20 kannst du Linsen übrigens auf Bissfestigkeit testen – sie dürfen auf keinen Fall matschig werden, sondern sollten beim Kauen ein wenig Widerstand leisten. Dann schüttest du sie in einem Sieb ab, entnimmst den Lorbeer und lässt die Linsen dort abtropfen.

Während die Linsen kochen, zerlegst du eine mittelgroße Möhre, eine ebenfalls mittelgroße Zwiebel und ein ungefähr gleich großes Stück Knollensellerie in feine Würfelchen, die du anschließend in wenig Butter anschwitzt bis sie weich sind. Dann baust du eine kleine Mehlschwitze. Dafür brauchst du 150 ml heiße Rinderbrühe – entweder selbst gezogene oder eine aus Pulver in Bioqualität ohne Geschmacksverstärker. In einem Topf lässt du einen Esslöffel Butter schmelzen. Dann gibst du einen Esslöffel Mehl hinein und lässt es im Fett anschwitzen, aber nicht bräunen. Lösch mit der Brühe ab, rühr mit dem Schneebesen unermüdlich durch, während du das Ganze einmal kräftig durchkochen lässt. Dann kannst du die Platte auf Null drehen unditerrühren, sodass eine halbflüssige Soße entsteht. Nun kommt das Wurzelgemüse in den Linsenkochtopf, dazu ebendiese Linsen und die Mehlschwitze. An dieser Stelle schmeckst du mit Salz und evtl. einem Hauch geriebener Muskatnuss ab.

Wer Fleisch isst, kann das Wurzelgemüse mit Würfeln aus geräucherten Bauchspeck anschwitzen – das wäre dann authentisch, macht die Linsen aber nicht leckerer. Vegetarier verzichten auf Würstchen, und Veganer nehmen Gemüsebrühe und Pflanzenfett für die Schwitze. Im Original gehören Saitenwürste zum Ällergröschden, aber gute Wiener vom Metzger passen auch prima.