



## Linsen-Tätschli mit Sauerkraut

Rote, wie auch gelbe Linsen sind bereits geschälte Linsen und sollten nicht eingeweicht werden, da sie ohnehin beim Kochen schnell weich werden und leicht zerfallen. Das macht sie zur idealen Linse für Tätschlis.

Linsen harmonieren mit vielen Gewürzen, so zum Beispiel, nach südländischer Manier, mit getrockneten Tomaten, Rosmarin und Knoblauch. Pfeffer darf dabei nicht fehlen, Linsen mögen ihn. Die würzigen Tätschli passen gut auf einen Vegi-Teller, oder geben zusammen mit Sauerkraut ein einfaches, aber feines Mahl. Die Linsentätschli werden leicht etwas trocken, sie passen aber gut zu einer saucenreichen Beilage oder eben zu saftigem Sauerkraut.

### Zutaten (2 Portionen)

100g rote Linsen  
20g Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 kleiner Zweig frischer Rosmarin  
50g getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)  
2dl Gemüsebouillon  
1 kleine Kartoffel, ca. 50g  
1 Ei  
1El Mehl  
Kräutersalz und Pfeffer  
Olivenöl

400g Sauerkraut, vorgekocht

Abgetropfte Tomaten mit Küchenpapier nachtrocknen und zu kleinen Würfelchen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin fein hacken.

Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin in Olivenöl 2-3 Minuten sachte dünsten. Linsen und

Tomaten zugeben vermischen und kurz mitdünsten. Gemüsebouillon dazugießen und 15 Minuten köcheln lassen. Gegen Schluss Temperatur etwas erhöhen und die Linsen unter stetigem Aufrühren etwas ausdampfen lassen. Von der Kochplatte ziehen und auskühlen lassen.

Kartoffel knapp gar kochen (ca. 15 Minuten) und auskühlen lassen.

Ei in einer Schüssel verquirlen, Linsen zugeben. Kartoffeln schälen, fein raffeln (Käseraffel) und zugeben. Mehl darüber stäuben und alles gut vermischen. Dabei mit nicht zu knapp Pfeffer und bei Bedarf mit Kräutersalz würzen. 20 bis 30 Minuten ruhen lassen.

Sauerkraut aufwärmen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Von der Linsenmasse mit 2 Löffeln "Nuggets" abstechen, in mässig heisses Olivenöl geben und zu Tätschlis formen. Auf jeder Seite ca. 3 Minuten bräteln lassen.

Die gebratenen Tätschlis lassen sich gut im Ofen bei 60° bis zu einer halben Stunde warmgehalten. Sie schmecken auch kalt, zusammen mit Kräuterquark ausgezeichnet.





