

## Sahnelinsen mit Spätzle

Ein Rezept, das erfahrungsgemäß von Kindern besonders geschätzt wird

<b>4</b>	<b>Personen</b>	
300 g		Linsen (einweichen!)
1		Zwiebel (40 g)
400 g		Möhren
200 g		Sellerie
400 g		Lauch
2 Ei		Tomatenmark
100 ml		Sahne
1		Knoblauchzehe
	Gemüsebrühe	
5 Ei		Sonnenblumenöl
400 g		Spätzle aus der Tüte oder selbstgemacht
	Pfeffer, Salz	



Die Linsen in 600 ml Wasser über Nacht einweichen.

Im Einweichwasser ca. 20 Minuten kochen.

Möhren, Lauch und Sellerie putzen, waschen und zerkleinern.

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, im Öl andünsten und zu den Linsen geben.

Anschließend das kleingeschnittene Gemüse zugeben und alles zusammen mit den Linsen kochen.

2 Esslöffel Tomatenmark und die Sahne dazugeben, umrühren, mit Pfeffer, Salz und etwas Gemüsebrühe würzen und mit den gekochten Spätzle vermischen. Das mögen Kinder besonders gern. Man kann aber auch Spätzle und Linsen extra servieren.

Selbstgemachte Spätzle sind einfach und schnell gekocht und schmecken natürlich am besten.

Dazu passt ein knackiger Eisbergsalat.      Zubereitungszeit      30 Min.  
vegetarisch  
vegan mit Sojasahne

Das Rezept ist von Roswitha Hagl, Köchin bei KiTa Bremen (Severingstraße).