

## **Marthas Lieblingsgericht 4 zum Preppen: Haltbare Linsensuppe - Linswurst selber machen**

### Zutaten:

150 g getrocknete Linsen  
50 g geräucherter Bauchspeck  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 gehäufte EL Stärke  
1 TL Salz  
1 gehäufte TL Liebstöckel (getrocknet)  
1 gehäufte TL Thymian (getrocknet)  
0,5 TL Kümmelpulver, etwas Pfeffer und Muskat (gerieben)  
4 EL Essig  
etwas Wasser

### Zubereitung der Linsensuppe:

Schneide ein Stück Linswurst ab und zerdrücke es mit einer Gabel in kochendem Wasser. Lass die Linsensuppe unter Rühren etwa 4 bis 5 Minuten köcheln. Die Wassermenge kannst Du flexibel variieren. Sie richtet sich nach Deiner gewünschten Dicke der Suppe. Richtwert: Etwa 200 ml Wasser für ein ca. drei Zentimeter breites Stück Linswurst.

### Haltbarkeit:

Wickle die Linswurst in Backpapier oder Pergamentpapier ein. So hält sie sich einige Wochen. Für längere Haltbarkeit (etwa 1 Jahr) die Linswurst für mehrere Tage an der Luft oder im Backofen für etwa 1,5 Stunden trocknen (Umluft ca. 60 bis 80 Grad). Lasse

dabei die Backofentür etwas geöffnet, damit die Feuchtigkeit gut entweichen kann.

### Zubereitung der Linswurst:

Knoblauch hacken und Schalotte und Bauchspeck würfeln. Speck in heißer Pfanne auslassen (ohne weiteres Fett). Schalotte und Knoblauch hinzugeben und mit anschwitzen, bis die Schalotte glasig ist. Kurz abkühlen lassen.

Inzwischen aus den getrockneten Linsen mit einer Küchenmaschine (oder einer Mühle) möglichst feines Linsenmehl herstellen. Linsenmehl mit Stärke, Salz und den anderen Gewürzen in einer Schüssel gut vermengen. Danach abgekühlten Speck, Schalotte und Knoblauch in einer Küchenmaschine mit Essig (und eventuell etwas Wasser) zu einer glatten Masse verarbeiten. Dann Masse zum gewürzten Linsenmehl geben, gut vermischen und auf der Arbeitsfläche weiter arbeiten. Nach und nach ganz wenig (!) Wasser zugeben und weiter durchkneten, bis ein fester, aber knetbarer Teigklumpen entstanden ist. Vorsicht mit der Zugabe von Wasser! Das Ganze darf nicht zu nass sein. Abschließend den Teig zu einer ca. zwei Zentimeter dicken Wurst formen. Fertig ist die Linswurst!

Tipp: Beim Rollen der Linswurst hilft es, die Arbeitsfläche etwas anzufeuchten, damit keine Risse entstehen.

Das Rezept ist für eine Linswurst, aus der Du mehrere Portionen Linsensuppe kochen kannst (je nachdem wie dick- oder dünnflüssig Du es magst). Für mehr Linswürste rechne die Zutaten einfach entsprechend hoch.