

Tessiner Linsentopf mit Luganighe

Schweiz (für 4 Personen)

Wein-Tipp:

- Merlot del Ticino (Cantina Sociale Mendrisio), www.cantinamendrisio.ch

Zutaten:

- 4 Tessiner Luganighe Würste (je ca. 150g)
- 300g grüne Linsen (zum Kochen in ca. 30 Minuten, ohne Einweichen)
- 2...4 Stengel Stangensellerie (ca. 200g)
- 2 grosse Karotten
- 2 Tomaten
- Wenig frischen Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 dl Rotwein
- 4dl Wasser
- 1 Bouillon-Würfel
- Olivenöl
- Paprika-Pulver
- Frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Vorbereitung:

- Stangensellerie, Karotten, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer klein schneiden

Zubereitung:

- Luganighe in der Bratpfanne im heissen Öl 5...10 Minuten auf allen Seiten anbraten (Achtung: Deckel drauf, es spritzt!)
- Zwiebeln mit Paprika in mittlerer Pfanne im Olivenöl andünsten
- Dazu Knoblauch, Sellerie, Karotten und Ingwer andünsten
- Linsen begeben, kurz mitdünsten
- Ablöschen mit Rotwein
- Wasser und Bouillon-Würfel begeben
- Tomaten begeben und alles ca. 20 Minuten leicht kochen lassen
- Ggf. Wasser begeben, wenn es zu trocken wird
- Mit Pfeffer und Salz würzen
- Nach ca. 20 Minuten kochen die Luganighe begeben und weitere 10 Minuten mitkochen
- Frische gehackte Petersilie darüber verteilen

Tipp:

- Linsen haben z.T. sehr unterschiedliche Kochzeiten, bis sie weich sind. Auf jeden Fall schnellkochende kleine Linsen nehmen mit angegebener Kochzeit von ca. 30 Minuten. Die gesamte Kochzeit des Eintopfs richtet sich nach dem gar werden der Linsen.

