

# Schwäbische Ableisa

nach Liebs Art

Rezept für 6 Personen



500 g	Alblinsen
1 EL	Pflanzenmargarine
1	Knoblauchzehe
1	große Zwiebel
1 EL	Mehl (Liebs Dinkelmehl Type 630)
150 ml	trockener Rotwein
1,5 L	Wasser
1	Lorbeerblatt
1 EL	Essig
Salz	
Pfeffer schwarz, frisch gemahlen	
2 TL	Suppengewürz
Evtl.	Balsamicoessig

## Zubereitung

500 g Alblinsen in ein Sieb geben und waschen, abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden,

1 EL Pflanzenmargarine in einem Topf erhitzen.

Zwiebelwürfel und Knoblauch glasig dünsten.

500 g Alblinsen dazu geben, im Topf wenden und direkt mit 1 EL Mehl bestreuen. Kurz wenden und mit 150 ml Rotwein sowie 1 EL Essig ablöschen. 1,5 L Wasser sowie ein Lorbeerblatt zugeben und aufkochen.

Anschließend bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen. Währenddessen immer wieder umrühren (damit die Linsen nicht am Topfboden festsitzen). Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben.

**Erst wenn die Linsen bissfest gekocht sind würzen!**

Mit 2 TL Suppengewürz (Instant oder selbst gemacht), Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.

Evtl. einen Schuss Balsamicoessig zugeben.

Wer mag, kann Saitenwürstle im Topf erwärmen.

Anschließend mit Spätzle oder Bratkartoffeln servieren.

## Tipp:

Unsere Uroma hat früher für jede Person eine Scheibe Rauchfleisch mitgekocht. Schmeckt auch sehr fein!

**Guten Appetit!**