



# Linsengemüse in Senfsahne mit Kasseler

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, braun	300 g
Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Kasseler, am Stück	1 St.
Öl	2 EL
Senf	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schlagsahne	200 ml
Gemüsebrühe	150 ml
Balsamicoessig, hell	2 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

Teller, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Sieb, grobe Reibe

1. Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, in einem Topf mit ca. 600 ml kaltem Wasser bedeckt auf mittlerer bis hoher Stufe aufkochen und anschließend auf niedriger Stufe ca. 20 Min. bissfest köcheln.
2. Suppengemüse waschen und ggf. schälen. Sellerie und Karotten grob raspeln. Porree in Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Kasseler in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kasseler beidseitig ca. 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
4. Pfanne erneut erhitzen und im Bratensatz Zwiebeln mit Karotten und Sellerie ca. 2 Min. anbraten. Porree zugeben, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne und Brühe ablöschen.
5. Linsen mit Salz und Essig vermengen und zum Gemüse geben. Kasseler auf das Gemüse legen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln. Anschließend auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Ofenkartoffeln mit Champignons](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 411 kcal

---

Kohlenhydrate 34 g

---

Eiweiß 49 g

---

Ballaststoffe 7 g

---

Fette 12 g

---