



# Linsengemüse in Senfsahne mit Kassler



 Dauer  
30 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung

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.

Suppengemüse waschen und ggf. schälen. Sellerie und Karotten grob raspeln. Lauch in Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Kassler in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kassler beidseitig ca. 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

Pfanne erneut erhitzen und im Bratensatz Zwiebeln mit Karotten und Sellerie ca. 2 Min. anbraten. Lauch zugeben, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne und Brühe ablöschen.

Linsen mit Salz und Essig vermengen und zum Gemüse geben. Kassler auf das Gemüse legen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln. Anschließend auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Salzkartoffeln.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	425 kcal		
Kohlenhydrate	33 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	49 g	Fette	14 g