

## Linsengemüse mit gebratenen Garnelen

### Zutaten für das Gemüse (für 4 Personen):

- 140 g Champagne-Linsen oder Beluga-Linsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 50 g Sonnenblumenöl
- 50 g magerer geräucherter Speck
- 2 Schalotten
- 80 g Sellerie
- 80 g Wurzeln
- 1 Bund Frühlingslauch
- 40 g Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 30 g weißer Balsamico-Essig
- 1 TL scharfer Senf
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Die Linsen nach Möglichkeit einen halben Tag oder einige Stunden vor der Zubereitung einweichen. Die Schalotten pellen und in feine Würfel schneiden. Sellerie und Wurzeln schälen und ebenfalls würfeln. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Frühlingslauch waschen, putzen und schräg in feine Scheiben schneiden.

Schalotten und Speckwürfel in Sonnenblumenöl in einem Topf anschwitzen. Linsen, Tomatenmark und das Lorbeerblatt hinzugeben. Mit dem Gemüsefond auffüllen und bei geschlossenem Deckel circa ½ Stunde gar ziehen lassen. 10 Minuten bevor die Linsen gar sind, die Gemüsewürfel zugeben und mitgaren. Den geschnittenen Frühlingslauch zum Schluss dazufügen. Alles mit Salz, Pfeffer, Senf und weißem Balsamico abschmecken.

### Zutaten für die Garnelen:

- 20 Stück Garnelen
- 60 g Butter
- ½ Chilischote
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz

Die Garnelen bis zum hinteren Schwanzsegment von der Schale befreien. Zu 2/3 längs einschneiden und den Darm entfernen. Die Knoblauchzehe pellen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlaufen lassen. Die Garnelen salzen und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze garen. Chilischote und Knoblauchscheiben hinzugeben, durchschwenken und nochmals abschmecken.

### Zutaten für das Anrichten:

- etwas Kresse
- 12 Kirschtomaten

Das Linsengemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die gebratenen Garnelen obenauf setzen und mit Kresse und halbierten Kirschtomaten garnieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 25.02.2019

Koch/Köchin: Heinz Wehmann

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)