

Gemüsepfanne mit Fleischwurst

Zutaten für (für 4 Personen):

- 1 Ring (ca. 400-500 g) Fleischwurst
- 2 Knollen Fenchel
- 6 Kartoffeln
- 6 Möhren
- 24 Schalotten
- 1 TL Fenchelsamen
- 4 Lorbeerblätter
- 1 EL grober Senf
- 1 EL süßer Senf
- ½ l Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Die Wurst auf der Oberfläche mehrmals leicht einritzen. Gemüse und Kartoffeln schälen, putzen und in mundgerechte Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Lamellen teilen.

Butterschmalz in einer hohen Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen und die Wurst anbraten. Aus der Pfanne nehmen, Gemüse, Kartoffeln und Schalotten hineingeben und leicht rösten. Das Wasser angießen und alles salzen und pfeffern. Die Fenchelkörner in einen Mörser geben, zerreiben und zum Gemüse geben. Die Wurst auf das Gemüse legen und den Topf oder die Pfanne verschließen.

Alles etwa 20 Minuten bei milder Hitze schmoren. Dabei platzt die Wurst etwas auf und nimmt so die Aromen besser auf. Die Wurst aus der Pfanne nehmen und in Stücke teilen. Senfsorten und Lorbeerblätter zum Gemüse geben. Die Wurststücke zurücklegen und alles nochmals 5 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Dann mit dem Gemüse servieren.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Letzter Sendetermin: 26.05.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen