

Kasseler mit Linsensprossen

für eine Person

150 g Kasseler (Nacken oder Lachs)
100 g Linsensprossen
100 g Lauch
1 mittlere Kartoffel
1 Becher Sahne
1 Zwiebel
2 El Öl, 1 El Tomatenmark
Knoblauch, Pfeffer und Muskat



Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, im Öl glasig schwitzen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden, kleiner als 1 cm Kantenlänge und ein paar Minuten mit den Zwiebeln bei mittlerer Hitze braten. Das Kasseler ebenfalls klein schneiden und mit dem Tomatenmark zu den anderen Zutaten geben. Mit Sahne aufgießen und mit Pfeffer und Muskat würzen, bei wenig Hitze köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind. Die Linsensprossen waschen, abtropfen lassen und mit dem fein geschnittenen Lauch 2 bis 3 Minuten mitgaren.

Falls Du keine Linsensprossen kaufen kannst oder möchtest, diese lassen sich auch leicht selber ziehen. Eine ausreichend große Frischhaltebox dafür nehmen, denn die Sprossen brauchen viel Platz. 1 bis 1 ½ El Linsen waschen und maximal 12 Stunden einweichen, dann abtropfen lassen und in der Frischhaltedose mit schräg aufgelegtem Deckel an bei Raumtemperatur aufstellen. Es ist nicht nötig diese auf die Fensterbank zu stellen, Sprossen brauchen kein Licht, eher im Gegenteil, wenn die Sonne darauf scheint, könnte es ihnen zu warm werden und sie gammeln oder verdorren. Zwei- bis dreimal täglich mit frischem Wasser gründlich durchspülen, abtropfen lassen und zurück in die Dose geben. Nach 4 bis 5 Tagen sollten sie fertig sein.