

Radieschen-Wurst-Pfanne mit Senfsoße



Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 560 kcal / 2350 kJ; Eiweiß 15 g, Fett 51 g, Kohlenhydrate 10 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Chinakohl (alternativ geht auch Spitzkohl)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 400 g Fleischwurst im Ring (alternativ als Geflügelwurst)
- 1 Bund Radieschen
- 200 ml Gemüsebrühe (alternativ Rinderbrühe)
- 200 ml Schlagsahne
- 1 – 2 EL grober Senf (Dijon-Senf)
- 2 EL Öl
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 EL Mehl

Zubereitung:

Den Chinakohl und die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Fleischwurst halbieren und in Scheiben schneiden. Die Radieschen abwaschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Wer möchte kann sich auch gern die Mühe machen, die kleinen roten Dinger in Stifte zu schneiden.

Die Wurstscheiben in der Pfanne scharf anbraten und dann in eine Schüssel geben. Den Chinakohl zusammen mit den Frühlingszwiebeln nach und nach anbraten. Die Wurstscheiben wieder in die Pfanne geben und mit einem kleinen Schuss Brühe kurz einkochen lassen. Nach und nach die Sahne zugeben und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Senf abschmecken.

In einer Sauteuse aus Butter, Mehl und der restlichen Brühe eine Einbrenne* (Mehlschwitze) herstellen und diese zur Wurstpfanne geben. Nochmals kurz aufkochen lassen.

Die Wurstpfanne auf einem tiefen Teller anrichten und mit den Radieschen garnieren.

Ein lecker Essen zu dem man ein rustikales Graubrot serviert, zusammen mit einem gut gekühlten Bier!

Guten Appetit!

* wer die Einbrenne nicht beherrscht, so wie der Autor, darf auch gerne etwas mehr Brühe dazugeben und das Ganze mit „Mondamin“ eindicken.