

Scampi mit Krautstiel und Linsen *Ein Essen mit I LOVE IT-Garantie!*

La Mise en Place:

2 Krautstiele, 10 Scampi, Blumenpfeffer, 100 g braune Linsen, Butter, Pfeffermühle, Koriander, Muskat, Zimt, 1 Schuss Halbrahm

Die Vorbereitung:

Das Grün und die Stiele vom Krautstiel getrennt fein schneiden. Die Scampi mit Blumenpfeffer bestreuen.

Die Zubereitung am Herd:

Die Linsen in Wasser in 20 Minuten weich kochen und abgiessen.

In der Bratpfanne Butter schmelzen und die Stiele vom Krautstiel darin vier Minuten dünsten. Das Grün begeben und vier Minuten mitdünsten. Herausnehmen.

In derselben Pfanne erneut Butter schmelzen und darin die Scampi pro Seite drei Minuten braten. Den Krautstiel und die Linsen beifügen und mit Pfeffer, Koriander, Muskat und Zimt bestreuen.

Die Vollendung:

Mit Halbrahm verfeinern und servieren.

Alternativen und Varianten:

Statt Scampi passen auch Pilze oder Hackfleischbällchen vorzüglich!

