

# Meeresfrüchte mit grünen Linsen in Senf-Sahne-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Meeresfrüchte:

150 g frische Venusmuscheln	150 g mittelgroße Garnelen	150 g Babytintenfische
200 ml trockener Weißwein	1 Zitrone	1 Thymianzweig
1 Rosmarinzweig	1 Salbeizweig	1 Lorbeerblatt
1 EL Butter	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Linsen:

30 g durchw., geräucherter Speck	100 g grüne Linsen	50 g Sellerieknolle
1 Möhre	1 Schalotte	1 Zitrone (Abrieb)
250 ml Gemüsefond	1 EL Weißweinessig	1 Thymianzweig
1 Zweig glatte Petersilien	1 Estragonzweig	1 TL Tomatenmark
1 EL Butter	Meersalz	Pfeffer

### Für die Senf-Sahne-Sauce:

2 TL feiner Dijon-Senf	2 TL grober Dijon-Senf	80 g Sahne
------------------------	------------------------	------------

### Für die Meeresfrüchte:

Die Zitrone waschen, trockenreiben, Schale abreiben und in Scheiben schneiden. Thymian, Rosmarin und Salbei abbrausen, trockenwedeln und mit dem Lorbeerblatt, Pfeffer und den Zitronenscheiben zu einem Bouquet garni in ein Kräutersäckchen geben. Babytintenfische waschen, trockentupfen, mit Muscheln und Kräutersäckchen in einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.

Meeresfrüchte herausnehmen und mit den Garnelen in einer Pfanne mit Butter und Öl kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und  $\frac{1}{4}$  TL Zitronenabrieb abschmecken.

### Für die Linsen:

Die Schalotten abziehen, Möhren und Sellerie schälen und alles klein schneiden. Schwarte vom Speck entfernen und Speck würfeln. Thymian, Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln und zusammen in ein Kräutersäckchen geben. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Möhren, Sellerie und Speck darin andünsten. Linsen abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und in die Pfanne hinzugeben. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Kräutersäckchen dazugeben und Linsen bissfest garen. Zitrone waschen, trockenreiben und Schale abreiben.

Kräutersäckchen aus der Pfanne nehmen und Linsen mit Tomatenmark und Zitronenabrieb abschmecken. Mit Meersalz, Pfeffer und Essig würzen.

### Für die Senf-Sahne-Sauce:

Beide Senfarten in einem Topf mit 40 g Sahne erwärmen. Restliche Sahne steifschlagen und unter die Senfsahne ziehen. Hälfte der Senf-Sahne-Mischung unter die Linsen-Sellerie-Möhren-Mischung mischen und vermengen. Andere Hälfte für das Anrichten zur Seite stellen.

Meeresfrüchte mit grünen Linsen in Senf-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten, übrige Sauce in ein separates Schälchen dazureichen und servieren.

Hans Ritter am 29. August 2017