Gebratene „Rheinische Blutwurst“ (Flönz) auf buntem Linsensalat

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 50m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Regional, herzhaft, steckt voller Ballaststoffe, stimmig für jeden Tag

Zutaten

- 500 g Flönz ohne Haut in 1 cm dicken Scheiben
- 2 El scharfer Düsseldorfer Löwensenf
- Etwas Butterschmalz zum Braten
- Etwas Mehl
- Für den Linsensalat:
- 100 g bunte Linsen
- 1 mittelgroße Zwiebel in Würfeln
- 40 g roher Schinken oder durchwachsener Speck
- 1 Möhre in kleinen Würfeln
- Etwas Staudensellerie in kleinen Würfeln
- 1 kleine Stange Frühlingslauch in kleinen Würfeln
- 1 vollreife Fleischtomate in kleinen Würfeln
- 1 kleiner saurer Apfel in kleinen Würfeln
- Etwas Walnuss Öl in kleinen Würfeln
- Etwas Apfelessig

Zubereitungsart

Schritt1

Die gebratene Blutwurst:

Schritt2

Flönz von der Wursthaut befreien und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas pfeffern und mit Senf bestreichen, in Mehl wälzen. In Butterschmalz von beiden Seiten heraus braten, Farbe nehmen lassen.

Schritt3

Der Linsensalat:

Schritt4

Die Linsen auf einem Küchensieb unter fließendem Wasser waschen und mit Salzwasser bedeckt, nicht zu weich kochen, abgießen.

Schritt5

Den Speck oder Schinken mit den Zwiebeln anschwitzen, de Staudensellerie, die Möhre und den Frühlingslauch dazu geben,

Schritt6

2-3 min. schwitzen lassen.

Schritt7

Mit dem Apfelessig ablöschen, und erst jetzt die Tomaten - und Apfelwürfel dazu geben.

Schritt8

Nachschmecken und mit etwas Walnuss Öl vollenden.

Schritt9

Anrichtevorschlag.

Schritt10

Die lecker, krossen Flönz Scheiben auf dem Linsensalat mit einigen angemachten Frisèe Blättchen servieren

Schritt11

Rezeptart: Rheinisch **Tags:** flönz, herzhaft, preiswert, regional, rheinische blutwurst

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)570
- Fett (g)43
- KH (g)19
- Eiweiss (g)29
- Ballast (g)7
- Zucker (g)8

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gebratene-rheinische-blutwurst-floenz-auf-buntem-linsensalat/