



Leichter kochen,
besser essen!



KW33
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Süß-saurer Rotkohlsalat mit leckeren Grillwürsten und knusprigen Knoblauch-Focaccia-Streifen

Grillwürste sind superlecker, schmecken aber zu einer gemüsigen Beilage, statt fettigen Pommes, noch einmal so gut. Dieser Rohkostsalat lässt sich auch prima am Vortag vorbereiten und bis dahin kühl stellen, ist also perfekt für viele Gäste. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 3



Frühlingszwiebeln



Erdnüsse



Rotkohl



Karotte



Zwiebel



Apfel



Knoblauch



Focaccia



Bratwürste



Petersilie

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Frühlingszwiebeln	2	4
Erdnüsse 5) 15)	10 g	20 g
Rotkohl ⊕	1/2	1
Karotte	2	4
Zwiebel	1	2
Apfel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Focaccia 1) 15)	1	2
Grillido-Bratwürste	4	8
Petersilie	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 926 kcal
Kohlenhydrate: 53 g
Fett: 61 g, Eiweiß: 33 g
Ballaststoffe: 15 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Essig, Olivenöl, Honig, Senf, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Pfanne, Gemüsereibe, Salatschüssel, Frischhaltefolie, Knoblauchpresse,
kleine Schüssel, Backpapier, Backblech

2



1 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2 Welches Grün von den **Frühlingszwiebeln** entfernen und in feine Ringe schneiden. **Erdnüsse** in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten, bis sie duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

3



3 Welche Blätter vom **Rotkohl** entfernen, halbieren, Strunk entfernen und in sehr dünne Streifen schneiden oder hobeln. **Karotte** schälen und grob hobeln. **Apfel** waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob reiben. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. **Zwiebel** abziehen und in dünne Streifen schneiden. Weißer und hellgrünen Teil der **Frühlingszwiebel** mit **Rotkohl**, **Karotte**, **Apfel**, **Erdnüssen**, **Petersilie** und **Zwiebelstreifen** in eine große Schüssel geben und mit einem Dressing aus 4 EL **Essig**, 2 EL **Olivenöl**, 1 TL **Honig**, 1 TL **Senf**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Den Salat mit Frischhaltefolie bedecken und bis zum Anrichten im Kühlschrank ziehen lassen.

3



4 **Knoblauch** abziehen, pressen oder fein hacken. Diesen in einer kleinen Schüssel mit 2 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Focaccia** quer in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Knoblauch-Ölivenöl** beträufeln, dann für 10–12 Min. im Ofen knusprig aufbacken.

5 In der Pfanne erneut 2 EL **Öl** erhitzen. Die **Bratwürste** darin 5–7 Min. von jeder Seite bräunlich anbraten.

4



6 Süß-sauren **Rotkohlsalat** auf Tellern verteilen. **Knoblauch-Focaccia-Streifen** mit grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** bestreuen, die **Grillwürste** dazu anrichten und genießen!