



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 45 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#) 2015

Pikanter Geflügelwurst-Eintopf mit cremigem Schnittlauch-Kartoffelstampf

Die große Kunst des Kochens ist es, altbekannte Zutaten neu zu kombinieren. Darum gibt es heute keine Bratwurst mit Senf im Brötchen, sondern Bratwurst im Gemüse Eintopf mit Kartoffelstampf. Passt perfekt zur Kälte draußen und versorgt dich mit Abwehrstoffen gegen Grippe wellen. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Geflügelwurst



Kartoffeln



Rote Paprika



Porree



Knoblauch



Tomaten



Kidneybohnen



Gewürzmischung



Tomatenpolpa



Schnittlauch



Sahne-Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Geflügelwurst 15)	4	8
Kartoffeln, mehlig	500 g	1000 g
Paprika, rot	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Tomaten	2	4
Kidneybohnen (Dose) ⊕	1/2	1
Gewürzmischung 15)	5 g	10 g
Sahne-Joghurt 7)	200 g	400 g
Porree	1	2
Tomatenpolpa (Dose)	1	2
Schnittlauch	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 972 kcal
Kohlenhydrate: 80 g
Fett: 51 g, Eiweiß: 40 g
Ballaststoffe: 16 g

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

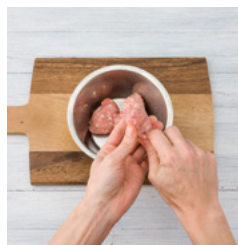
Salz, Olivenöl, Zucker, Pfeffer, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, großer Topf (mit Deckel), große Pfanne, Kartoffelstampfer



1 Geflügelwurst aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen kann. **Kartoffeln** waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. **Porree** waschen, äußere Schicht entfernen, den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Tomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen und klein schneiden. **Kidneybohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Dann leicht andrücken, bis sie platzen.



2 Kartoffeln in einem großen Topf mit reichlich Wasser bedecken, ein wenig salzen und Deckel aufsetzen. Einmal aufkochen lassen, dann Hitze herunterstufen und in 10–15 Min. weich kochen.



3 Geflügelwurst quer in 2 cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne ½ EL **Olivenöl** erwärmen. **Wurst-Stücke** darin für ca. 5 Min. rundherum bräunlich anbraten. **Paprika** und **Porree** zugeben und ca. 4 Min. mitbraten. **Tomaten**, **Knoblauch** und **Gewürzmischung** zugeben und 2–3 Min. mitbraten. **Tomatenpolpa**, **Kidneybohnen** und 1 TL **Zucker** zugeben, evtl. noch ein wenig **salzen** und **pfeffern**, weitere 5–8 Min. einkochen lassen.



4 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und gleich wieder zurück in den Topf geben. Diesen bei schwacher Hitze erneut auf den Herd stellen. ½ EL **Butter** zugeben und **Kartoffeln** mithilfe eines Kartoffelstampfers grob zerkleinern. Dann noch 1 EL Wasser, 3 EL **Sahne-Joghurt** und **Schnittlauch** unterheben, evtl. noch ein wenig **salzen** und **pfeffern**.

5 Schnittlauch-Kartoffelstampf auf Tellern verteilen, **Wurst-Eintopf** dazu anrichten, einen Klecks **Sahne-Joghurt** darauf geben und genießen!