



Leichter kochen,
besser essen!



hellofresh.com/servic@hellofresh.de



KW 49 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



Tomaten-Bratwurst-Spieße mit Apfel-Sauerkraut und Röstzwiebeln, dazu knusprige Kartoffel-Topinambur-Würfel

Heute servieren wir die Kartoffelwürfel mit Topinambur. Dieses Wurzelgemüse reift auch unterirdisch, an einer Sonnenblumenart, heran. Zudem enthält Topinambur Inulin statt Stärke, ein Kohlenhydrat, das den Blutzucker nicht so stark steigen lässt. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Shashlik-Spieße



Topinambur



Kartoffeln



Sauerkraut



Apfel



Lorbeerblatt



Bratwürstchen



Kirschtomaten



rote Zwiebel



Petersilie

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schaschlik-Spieße	4	8
Topinambur	3	6
Kartoffeln	2	4
Sauerkraut	1/2	1
Apfel	1	2
Lorbeerblatt	1	2
Bratwürstchen 15)	4	8
Kirschtomaten	12	24
Zwiebel, rot	1	2
Petersilie	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 585 kcal
Kohlenhydrate: 41 g
Fett: 31 g, Eiweiß: 22 g
Ballaststoffe: 19 g

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

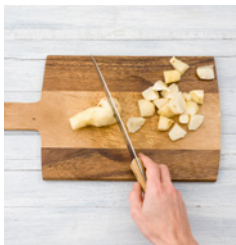
Salz, Pfeffer, Olivenöl, Gemüsebrühe, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

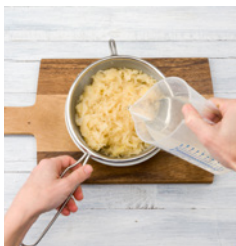
Backofen, Backpapier, Backblech, Sieb, kleiner Topf, Gemüseriebe, große
Pfanne, Küchenpapier



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Schaschlik-Spieße** in einem tiefen Teller in Wasser einweichen. Das verhindert, dass sie später im Ofen anbrennen.



2 **Topinambur** schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Beide Gemüsesorten in einer großen Schüssel mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL **Olivenöl** vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech 20–25 Min. im Ofen knusprig garen, in der **Zwischenzeit** 2- bis 3-mal wenden. Auf dem Blech Platz für die **Bratwurst-Spieße** lassen.



3 **Sauerkraut** in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen. 200 ml **Gemüsebrühe** zubereiten. **Apfel** waschen und fein reiben. **Sauerkraut**, **Lorbeerblatt** und **Apfel** zur **Brühe** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, mehrfach umrühren.



4 **Bratwürstchen** halbieren. In einer großen Pfanne 1 TL **Öl** erhitzen, **Würstchen** darin rundherum 4–5 Min. anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen. **Kirschtomaten** waschen und trocken tupfen, in einer Schüssel mit **Salz** und 1 TL **Olivenöl** mischen, dann abwechselnd mit den **Würstchenhälften** auf die **Schaschlik-Spieße** stecken. Diese dann zum Warmhalten mit in den Ofen legen.

5 Für die Röstzwiebeln: **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann erneut 1 TL **Öl** und 1 TL **Butter** erhitzen und **Zwiebeln** 4–5 Min. unter Wenden bei niedriger Hitze goldbraun anbraten. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

6 **Lorbeerblatt** aus dem **Apfel-Sauerkraut** herausholen. **Kraut** auf Tellern verteilen und **Tomaten-Bratwurst-Spieße** darauf anrichten. **Röstzwiebeln** darüber verteilen und **Kartoffel-Topinamburwürfel** dazu anrichten. Mit **Petersilie** bestreuen und zusammen genießen!