

# Thüringer Rostbratwurst mit Apfel-Sauerkraut

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Family Klimaheld 20 – 30 Minuten • 770 kcal • Tag 3 kochen

14



Thüringer Rostbratwurst



Mildes Sauerkraut



Feigenrelish



mittelscharfer Senf



Ofenkartoffel



Apfel



Babyspinat



Zwiebel



# Los geht's

Wasche das Gemüse und Obst ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Zucker\*, Butter\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb, und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thüringer Rostbratwurst <b>9)</b>	200 g	300 g	400 g
Mildes Sauerkraut <b>10)</b>	400 g	600 g**	800 g
Feigenrelish	50 g	75 g**	100 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	20 ml	30 ml	40 ml
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	3	5	6
Apfel <b>DE   NL   IT   NZ</b>	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 780 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	3222 kJ/770 kcal
Fett	4,9 g	37,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	14,2 g
Kohlenhydrate	9,9 g	77,4 g
– davon Zucker	4,6 g	35,7 g
Eiweiß	3 g	23,4 g
Salz	0,62 g	4,87 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **9)** Senf **10)** Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

**NL:** Niederlande **IT:** Italien **NZ:** Neuseeland



## Für die Kartoffeln

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und in kleine Stücke schneiden.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **Kartoffeln** dazugeben, **salzen\***, aufkochen lassen und 10 – 12 Min. garen, bis sie weich sind.



## Kleine Vorbereitung

**Apfel** vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Sauerkraut** durch ein Sieb abgießen.



## Sauerkraut kochen

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Apfelwürfel** darin 4 – 5 Min. anschwitzen.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** hinzufügen und 1 – 2 Min. karamellisieren lassen.

**Sauerkraut** in den Topf geben und bei niedriger Hitze abgedeckt unter gelegentlichem Rühren bis zum Servieren köcheln lassen.



## Ab in die Pfanne

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Bratwürste** darin 6 – 8 Min. rundum knusprig braten.



## Für den Feigen-Senf

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Feigen-Relish** mit **mittelscharfem Senf** verrühren.

**Kartoffeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen. Dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser\*** auffangen.

**Kartoffeln** zurück in den Topf geben, **Spinat**, aufgefangenes **Kochwasser\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** hinzufügen und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Bratwürste** auf Teller verteilen, **Kartoffel-Spinat-Stampf** und **Apfel-Sauerkraut** daneben anrichten und mit dem **Feigen-Senf** genießen

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

