

Currywurst Teller!

mit selbstgemachter Soße und Paprika-Bohnen Salat

Zeit Sparen 30 – 40 Minuten • 957 kcal • Tag 5 kochen



Ketchup



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Curry“



rote Zwiebel



Paprika multicolor



Cannellinibohnen



mittelscharfer Senf



Thüringer Rostbratwurst



Ciabattabrötchen



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Balsamicoessig*, Öl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ketchup 10)	100 g	150 g	200 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	6 g	10 g	12 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Cannellinibohnen	380 g	380 g	760 g
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Thüringer Rostbratwurst 9)	200 g	300 g	400 g
Ciabattabrötchen 15) 18)	150 g	225 g	300 g

**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. 630 g)
Brennwert	633 kJ/151 kcal	4005 kJ/957 kcal
Fett	6,5 g	41,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12,4 g
Kohlenhydrate	15,7 g	99,6 g
– davon Zucker	7 g	44,3 g
Eiweiß	5,9 g	37,2 g
Salz	0,95 g	6,01 g

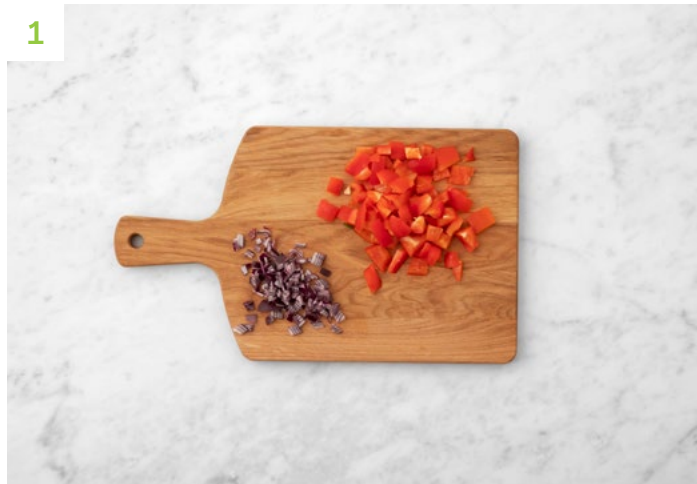
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen 18) Roggen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien PL: Polen EG: Ägypten

1



2



3



Für das Ciabatta

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Ciabattabrötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 10 – 15 Min. aufbacken.

Tipp: Du kannst die Brötchen auch in den noch kalten Backofen geben, so sparst Du Zeit.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Zwiebel fein würfeln.

Paprika halbieren, entkernen und grob würfeln.

Für die Currywurst

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Bratwürste darin 6 – 8 Min. rundum knusprig braten.

Währenddessen in einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Die Hälfte der **Zwiebeln**, drei Viertel „**Hello Curry**“ und **Tomatenmark** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Ketchup** und 75 ml [110 ml | 150 ml] **Wasser*** ablöschen. Hitze reduzieren und bis zum Ende des Rezepts köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Für den Salat

Cannellinibohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, die Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Senf**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen. **Bohnen**, **Paprika** und restliche **Zwiebel** mit dem **Dressing** vermengen.

Currywurst nach Belieben in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit der **Soße** und restlichen **Currypulver** vermengen. **Salat** und **Brötchen** daneben anrichten und 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>

