

# Nürnberger Würstchen mit Ofengemüse aus Zucchini, Kartoffeln und Karotte

Family 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 764 kcal • Tag 5 kochen

28



Nürnberger Bratwürstchen



Karotte



rote Zwiebel



Rosmarinweig



saure Sahne



Blütenhonig



süßer Senf



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

2 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 Gemüschäler

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Nürnberger Bratwürstchen	10	15	20
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	70 g	200 g	200 g
Rosmarinzwieg	10 g	10 g	10 g
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	200 g	200 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	15 ml	30 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</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. 620 g)
Brennwert	512 kJ/122 kcal	3195 kJ/764 kcal
Fett	7,4 g	46,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	16,4 g
Kohlenhydrate	8,4 g	52,5 g
– davon Zucker	3,4 g	21,1 g
Eiweiß	3,9 g	24,1 g
Salz	0,46 g	2,86 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: 7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

**FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **BE:** Belgien

**MA:** Marokko



## Vorbereitung

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

**Karotten** schälen und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

**Zucchini** in 1 cm Scheiben schneiden.

**Rosmarinzwieg** in 2 Stücke teilen.



## Kartoffeln würzen

**Kartoffeln** nach Belieben schälen, größere **Kartoffeln** halbieren.

**Kartoffeln** auf eine Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und **Gewürzmischung „Hello Patatas“** vermengen.



## Gemüse marinieren

In einer großen Schüssel **Karotten**, **Zucchini** und **Zwiebel** mit **Honig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und mit dem **Rosmarin** neben die **Kartoffeln** aufs Blech geben.

Die Schüssel für Schritt 5 beiseitestellen.

Alles zusammen 25 – 30 Min. backen.



## Würstchen backen

**Würstchen** auf ein weiteres mit Backpapier belegtes Backblech legen und die letzten 15 Min. über dem Gemüseblech mitbacken.



## Dip zubereiten

In der Schüssel aus Schritt 3 **saure Sahne** mit **süßem Senf** verrühren. **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Gemüse** und **Kartoffeln** auf Teller verteilen.

**Würstchen** daneben anrichten und den **Dip** dazu reichen.

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>

