

Currywurst Teller!

mit selbstgemachter Soße und Paprika-Bohnen Salat

Zeit Sparen 30 – 40 Minuten • 908 kcal • Tag 5 kochen



Thüringer Rostbratwurst



Ciabattabrötchen



Cannellinibohnen



Paprika multicolor



rote Zwiebel



Ketchup



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Curry“



- 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*, Zucker*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thüringer Rostbratwurst 9)	200 g	300 g	400 g
Ciabattabrötchen 15) 18)	150 g	225 g	300 g
Cannellinibohnen	380 g	380 g	760 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Ketchup	100 g	150 g	200 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Gewürzmischung „Hello Curry“	6 g	10 g	12 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	605 kJ/145 kcal	3797 kJ/908 kcal
Fett	6,6 g	41,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12,4 g
Kohlenhydrate	14,6 g	91,6 g
– davon Zucker	7,1 g	44,3 g
Eiweiß	5,4 g	33,8 g
Salz	0,96 g	6,01 g

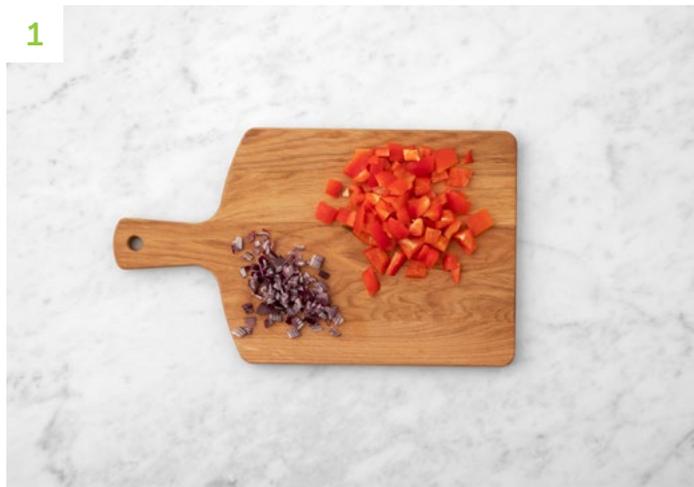
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

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>

