

# Currywurst Teller

mit selbstgemachter Curry-Soße und Romanasalat

15 – 25 Minuten • 911 kcal • Tag 3 kochen



Ciabatta-Brot



Thüringer Rostbratwurst



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Kräuterbutter



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Ketchup



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Curry“



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

# Los geht's

Wasche den Salat ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabatta-Brot <b>15)</b>	250 g	250 g	500 g
Thüringer Rostbratwurst <b>9)</b>	200 g	300 g	400 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	1
Kräuterbutter <b>7)</b>	20 g	30 g**	40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	50 ml	100 ml
Ketchup	100 g	150 g	200 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
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. 490 g)
Brennwert	777 kJ/186 kcal	3810 kJ/911 kcal
Fett	9,7 g	47,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	16,2 g
Kohlenhydrate	18,6 g	91 g
– davon Zucker	8,8 g	43,3 g
Eiweiß	5,5 g	27,2 g
Salz	1,03 g	5,03 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) **8)** Eier **9)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten

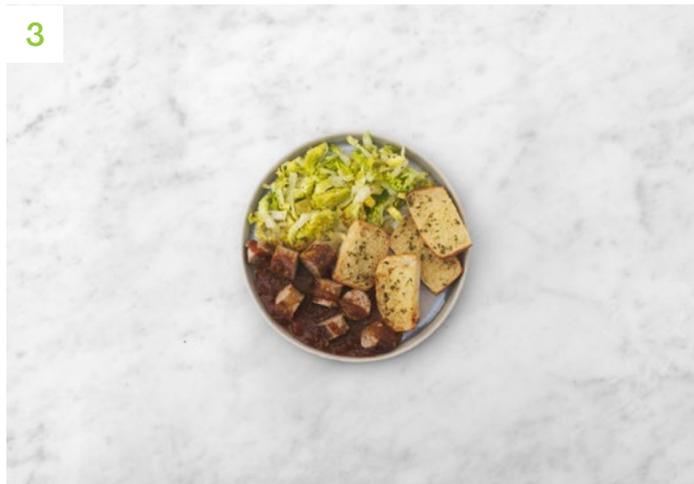
1



2



3



## Ciabatta rösten

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

**Ciabatta** zuerst quer, dann längs halbieren, mit **Kräuterbutter** bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im Ofen ca. 7 Min. aufbacken.

**Tipp:** Du kannst das Ciabatta auch in den noch kalten Backofen geben, so sparst Du Zeit.

Währenddessen **Zwiebel** fein würfeln.

## Für die Currysoße

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

**Bratwürste** darin 6 – 8 Min. knusprig braten.

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

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

**Topfinhalt** mit **Ketchup**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** 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

**Romanasalat** in 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Romanasalat** mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

**Currywurst** nach Belieben in Stücke schneiden, auf Teller verteilen. **Soße** und restliches **Currypulver** darüber geben. **Salat** und **Ciabatta** daneben anrichten.

**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>

