

# Stadion-Currywurst für Fans mit Knoblauchbaguette & Honig-Senf-Gurkensalat

unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 946 kcal • Tag 5 kochen

44



Thüringer Rostbratwurst



Ciabatta-Brot



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Curry“



Tomatenmark



Ketchup



Gurke



mittelscharfer Senf



saure Sahne



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thüringer Rostbratwurst <b>9)</b>	200 g	300 g	400 g
Ciabatta-Brot <b>15)</b>	250 g	375 g**	500 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Petersilie, glatt	20 g	30 g	40 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	6 g	10 g	12 g
Tomatenmark	17,5 g**	26,25 g**	35 g
Ketchup	100 g	150 g	200 g
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	20 ml	30 ml	40 ml
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	100 g	200 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	630 kJ/151 kcal	3959 kJ/946 kcal
Fett	7,9 g	49,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,6 g	22,6 g
Kohlenhydrate	14,9 g	93,6 g
– davon Zucker	9,8 g	61,7 g
Eiweiß	4,6 g	29,1 g
Salz	0,77 g	4,82 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## Kleine Vorbereitung

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

In einer kleinen Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Butter\*** auf Zimmertemperatur bringen.

**Gurke** längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden oder hobeln.

**Petersilie** fein hacken.

**Zwiebel** fein würfeln.



## Für den Gurkensalat

In einer großen Schüssel **saure Sahne**, **Senf**, ein Viertel der **Petersilie**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.

**Gurken** dazugeben und marinieren lassen.



## Knoblauchbutter vorbereiten

**Knoblauch** abziehen und in die Schüssel mit der **Butter\*** pressen.

**Tipp:** Wenn die Butter noch zu fest ist, kannst Du sie für 15 Sek. in den Ofen geben.

Restliche **Petersilie**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ebenfalls in die Schüssel geben und vermengen.

**Ciabatta** waagrecht halbieren.

**Knoblauch-Kräuter-Butter** gleichmäßig auf den **Ciabatta** verteilen.

**Ciabatta** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 8 – 10 Min. im Ofen garen, bis das **Ciabatta** knusprig ist.



## Thüringer anbraten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Thüringer** darin rundum 6 – 8 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für die Currysauce

In einem kleinen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelwürfel**, Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Tomatenmark** und drei Viertel „Hello Curry“ darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

**Topfinhalt** mit **Ketchup**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** und 75 ml [110 ml | 150 ml] **Wasser\*** ablöschen. **Soße** 1 – 2 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Knoblauch-Brot** in 2 cm Stücke schneiden.

**Thüringer** in mundgerechte Stücke schneiden und in die **Currysauce** geben.

**Currywurst** auf Tellern anrichten und mit restlichen **Currypulver** toppen. **Knoblauch-Brot** und **Gurkensalat** daneben anrichten und genießen.

**Tipp:** Du kannst alles auch in großen Schüsseln anrichten und mit deinen Freunden und deiner Familie teilen!

**Guten Appetit!**