

Stamppot: Bratwurst auf Kartoffelstampf mit Karotten, Zwiebeln und Balsamico-Salat

Family **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 804 kcal • Tag 2 kochen

36



Thüringer Rostbratwurst



vorgegarte Kartoffelwürfel



Karotte



Zwiebel



Blattsalatmischung



Würziges Zwiebel-Chutney



Demi-glace



Balsamicoreme



mittelscharfer Senf



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Milch*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Kartoffelstampfer

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thüringer Rostbratwurst 9)	200 g	300 g	400 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	600 g	1000 g	1200 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
Würziges Zwiebel-Chutney	40 g	60 g**	80 g
Demi-glace 10)	50 ml	75 ml**	100 ml
Balsamicocreame 14)	12 g	24 g	24 g
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 820 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	3364 kJ/804 kcal
Fett	4,9 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	17 g
Kohlenhydrate	10 g	82 g
– davon Zucker	3,5 g	28,8 g
Eiweiß	3,3 g	27,3 g
Salz	0,58 g	4,77 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten

1



2



3



Für den Stampf

In einem großen Topf mit Deckel 250 ml [375 ml | 500 ml] **Milch*** erhitzen.

Karotten grob raspeln.

Zwiebel grob würfeln.

Karotte, Zwiebel und **Hühnerbrühe** in den Topf geben und teilweise bedeckt 5 Min. köcheln lassen. **Kartoffelwürfel** dazugeben und 2 Min. weiterkochen.

Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Bratwürste** darin 6 – 8 Min. rundum knusprig braten. Hitze reduzieren und **Pfanneninhalt** mit **Demi-Glace**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Senf** und **Zwiebel-Chutney** ablöschen.

Anrichten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zu dem **Gemüse** geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hutspot-Stampf auf Teller verteilen. **Bratwurst** und **Soße** darauf anrichten. **Salat** daneben geben und mit **Balsamicocreame** beträufeln.

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>

