



GRILLWURST BAVARIA

mit Schinken-Sauerkraut-Füllung auf Apfel-Kraut-Salat



HELLO GRILLWURST

Eine besondere Grillwurst ist die Bavaria von Grillido, die Dich mit ihrer Sauerkraut-Schinken-Füllung ins deftige Bayern entführt.



Bavaria-Grillwurst



Spitzkohl



rote Zwiebel



Apfel (Braeburn)



Laugenstange



mittelscharfer Senf



Mayonnaise

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Tag 1-5 kochen

Halt Lederhosn und Dirndl bereit! Passend zum Oktoberfest wollen wir mit Dir feiern und holen Bayern zu Dir nach Hause. Im Apfel-Kraut-Salat stecken übrigens viele Vitamine, die Dir einen zünftigen Gesundheitskick für den Herbst geben. Unser Highlight ist aber definitiv die Grillido Grillwurst, die super schnell und einfach zubereitet ist. Das i-Tüpfelchen? Jede Menge **Ballaststoffe!** Da fangt de Woch scho guat o!

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, ein Backblech, Backpapier** und ein **Sieb**.



1 SPITZKOHL SCHNEIDEN

Spitzkohl vierteln, Strunk herausschneiden und **Spitzkohl** in feine Streifen schneiden. **Spitzkohlstreifen** in eine große Schüssel geben, etwas **Salz** und **Zucker** dazugeben und mit den Händen 1 – 2 Min. kräftig kneten, bis der **Kohl** weich wird. Anschließend beiseitestellen.



2 ALLES FÜR DEN BACKOFEN

Rote Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. **Apfel** mit Schale vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und jedes Viertel in 3 Spalten schneiden. **Bavaria-Grillwürste** schräg in je 3 Stücke schneiden.



3 AB IN DEN BACKOFEN

Getrennt voneinander **Zwiebelspalten, Würstchenstücke** und **Apfelspalten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und für ca. 15 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen backen (etwas Platz für die Laugencroutons lassen).



4 CROUTONS SCHNEIDEN

Laugenstange in 1 cm große Würfel schneiden. 5 Min. vor Ende der Backzeit **Laugenwürfel** zu den **Würstchen** geben und bis zum Ende mitbacken.



5 DRESSING VORBEREITEN

In einer kleinen Schüssel aus **Senf, Mayonnaise, 1 EL [2 EL] Essig, 1 EL [2 EL] Olivenöl, 1 [2] Prise Zucker, Salz** und **Pfeffer** ein **Dressing** anrühren. **Spitzkohlstreifen** in ein Sieb geben, auspressen und überschüssiges Wasser abgießen. **Spitzkohlstreifen** zurück in die Schüssel geben und mit dem **Dressing** verrühren.



6 ANRICHTEN

Marinierten **Spitzkohl** auf Teller verteilen, **Ofengemüse, Apfelspalten, Laugencroutons** und **Wurststücke** darauf verteilen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Spitzkohl DE	½	1
rote Zwiebel DE	1	2
Apfel (Braeburn) FR	1	2
Grillido-Bavaria-Grillwurst 10)	4	8
Laugenstange 1)	2	4
mittelscharfer Senf 1) 10)	10 ml	20 ml
Mayonnaise 3)	20 ml	40 ml

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Essig*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	508 kJ/124 kcal	3079 kJ/748 kcal
Fett	6 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	11 g	63 g
– davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiß	6 g	36 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 10) Senf

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, FR: Frankreich

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!