

Rauchige vegane Bratwurst mit Zwiebelsoße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 748 kcal • Tag 3 kochen

33



-  vegane Cervelat Bratwurst
-  Zwiebel
-  Worcester Sauce
-  Pflaumenmus
-  Gemüsebrühe
-  Ofenkartoffeln
-  Haselnüsse
-  Pflücksalat
-  Radieschen
-  süßer Senf
-  Maisstärke



Natürlicher Geschmack

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

Gut im Haus zu haben
 Wasser*, Pflanzliche Margarine*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer,
1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|--------------------------------|-------|-------|
| vegane Cervelat Bratwurst | 200 g | 300 g | 400 g |
| Zwiebel DE NL NZ | 1 | 2 | 2 |
| Worcester Sauce | 16 ml | 24 ml | 32 ml |
| Pflaumenmus | 40 g | 60 g | 80 g |
| Gemüsebrühe 10) | 12 g | 18 g | 24 g |
| Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY | 3 | 5 | 6 |
| Haselnüsse 23) | 10 g | 20 g | 20 g |
| Pflücksalat | 50 g | 75 g | 100 g |
| Radieschen DE | 100 g | 150 g | 200 g |
| süßer Senf 9) | 15 ml | 15 ml | 30 ml |
| Maissstärke | 4 g | 6 g | 8 g |
| Wasser*, Pflanzliche Margarine*, Öl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer* | Angaben im Text nach Geschmack | | |

*Gut, im Haus zu haben

**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. 670 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 467 kJ/112 kcal | 3131 kJ/748 kcal |
| Fett | 6,51 g | 43,59 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,71 g | 4,74 g |
| Kohlenhydrate | 10,17 g | 68,14 g |
| – davon Zucker | 3,46 g | 23,16 g |
| Eiweiß | 2,46 g | 16,50 g |
| Salz | 0,441 g | 2,957 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 23) Haselnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland



Für den Stampf

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Kartoffelwürfel** hinzugeben und unter Rühren ca. 2 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit **Wasser** ablöschen, sodass alles mit **Wasser** bedeckt ist, die Hälfte der **Gemüsebrühe** hineinrühren, leicht **salzen*** und bei mittlerer Hitze 18 – 20 Min. abgedeckt kochen lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für die Soße

In derselben Pfanne geschnittene **Zwiebel** für 2 – 3 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt und weich ist.

Pfanneninhalt mit der angerührten **Soße** ablöschen und alles zusammen ca. 2 Min kochen lassen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** einrühren, **Würstchen** dazugeben und 1 Min. kochen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

Zwiebel halbieren, abziehen und quer in feine Streifen schneiden.

Enden der **Radieschen** entfernen und **Radieschen** je nach Größe vierteln oder achteln.

In einer großen Schüssel **süßen Senf** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Radieschen zum **Dressing** geben und beiseitestellen.

In einem hohen Rührgefäß 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser***, restliche **Gemüsebrühe**, **Pflaumenmus**, **Worcester Sauce** und **Stärke** glattrühren.



Stampf vollenden

Kartoffelwürfel durch ein Sieb abgießen, dabei etwas von dem Kochwasser aufheben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** zu den **Kartoffeln** geben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Dir der Stampf zu fest ist, kannst Du jetzt etwas von dem Kochwasser* benutzen, um es cremiger zu rühren.

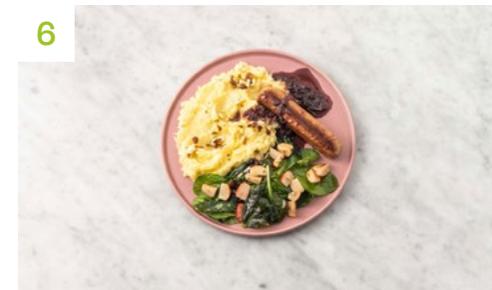


Würstchen vorbraten

Haselnüsse in einer großen Pfanne 2 Min. rösten, aus der Pfanne nehmen, hacken und beiseitelegen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

vegane Bratwürste unter mehrfachem Wenden ca. 5 – 6 Min. rundherum goldbraun anbraten, bis diese komplett durchgegart sind. **Würstchen** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitelegen.



Anrichten

Salat zu dem **Dressing** und den **Radieschen** geben und vorsichtig vermengen.

Stampf, **Bratwurst** mit **Soße** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten.

Stampf mit gehackten **Haselnüssen** bestreuen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

