












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.

Pfanninhalt 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.

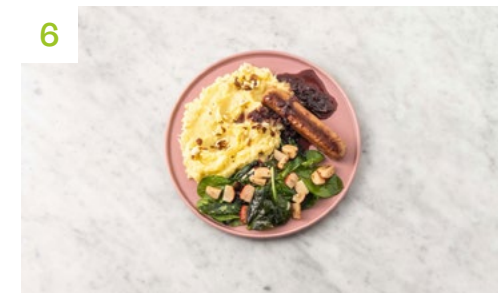


Würstchen vorbraten

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!

