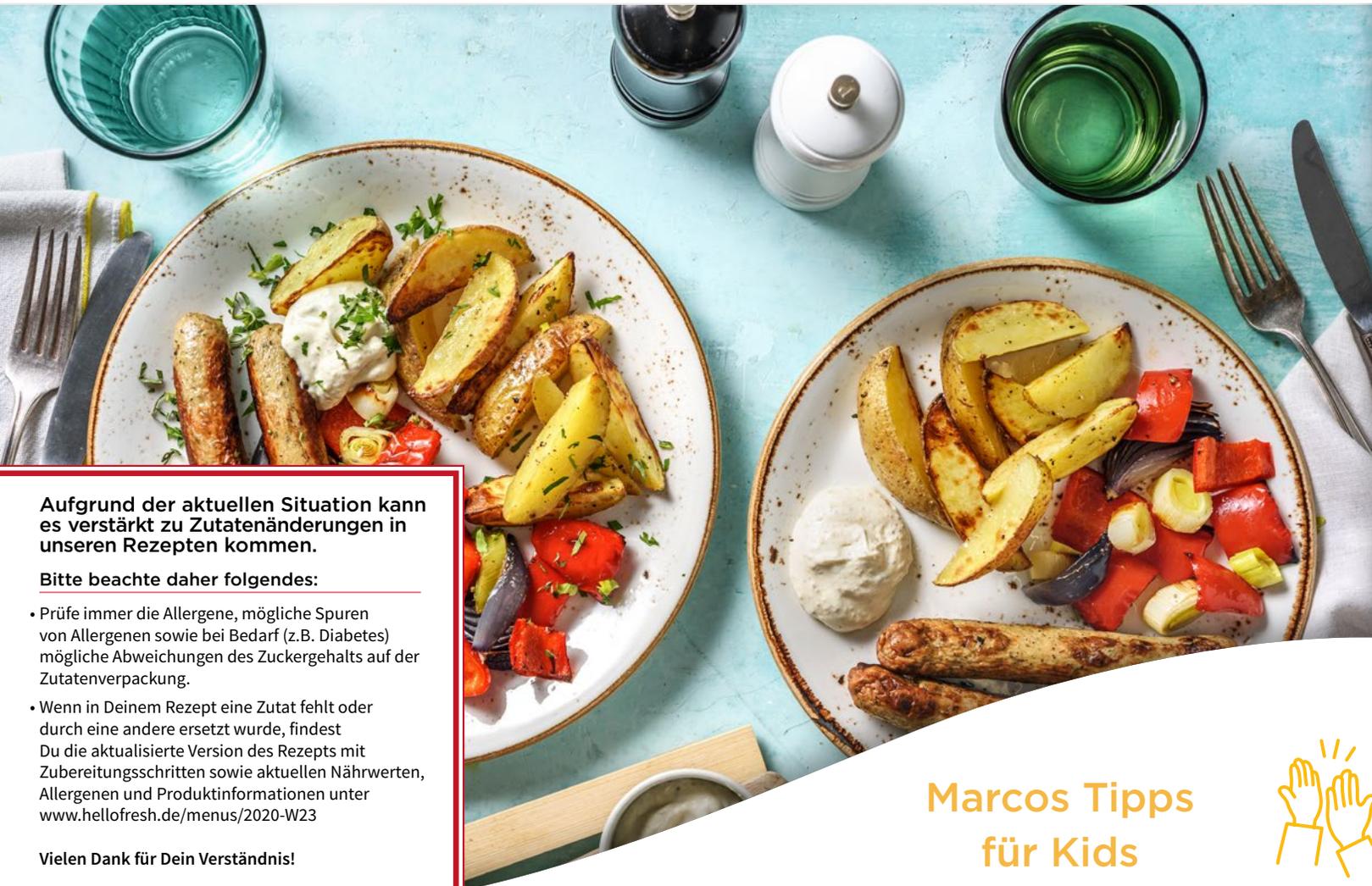




# THÜRINGER ROSTBRATWURST

mit Ofengemüse und Senfmayonnaise

## FAMILY HIGHLIGHT



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W23](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W23)

Vielen Dank für Dein Verständnis!



## Marcos Tipps für Kids



Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Gemüseschneiden helfen.



**35 - 45** Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1-5** kochen

# LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

**Kartoffeln** ungeschält je nach Größe in 4 oder 6 Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.



## 2 WEITER GEHT'S

**Paprika** halbieren, Kerne herauschneiden und **Paprika** in 2 cm große Stücke schneiden.

**Porree** halbieren, auswaschen und den weißen und hellgrünen Teil in 1 cm dicke Ringe schneiden.



## 3 GEMÜSE BACKEN

**Gemüse** zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben, mit 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl\*** und der **Gewürzmischung** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Gemüse** dann gleichmäßig verteilen und im Ofen für ca. 20 – 25 Min. backen, bis dieses außen goldbraun und innen gar ist.



## 4 FÜR DEN DIP

In einer kleinen Schüssel beide **Sensorten**, **Joghurt** und **Mayonnaise** miteinander verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Blätter** der **Kräuter** abzupfen und fein hacken.



## 5 WÜRSTCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl\*** erhitzen und **Bratwürste** darin rundherum ca. 6 – 8 Min. anbraten.



## 6 ANRICHTEN

**Würstchen** und **Ofengemüse** auf Tellern anrichten. **Gemüse** mit gehackten **Kräutern** bestreuen. **Senf-Joghurt-Dip** dazureichen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel NL	1	2	2
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	600 g	800 g
Thüringer Rostbratwurst 3) 4)	4	6	8
Paprika ES   NL	1	1	2
Porree DE	1	2	2
Petersilie glatt/Majoran	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g	6 g
Mayonnaise 2) 4)	34 ml	51 ml	68 ml
süßer Senf 4)	15 ml	30 ml	30 ml
Joghurt 5)	150 g	250 g	300 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	30 ml	40 ml
Öl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	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. 800 g)
Brennwert	1056 kJ/252 kcal	3.448 kJ/824 kcal
Fett	21,83 g	71,28 g
– davon ges. Fettsäuren	7,68 g	25,07 g
Kohlenhydrate	3,08 g	10,06 g
– davon Zucker	2,61 g	8,53 g
Eiweiß	9,95 g	32,48 g
Salz	1,709 g	5,581 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

2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at