



## Herzhafe Rindswurst mit Zwiebelsauce

auf Kartoffel-Wirsing-Stampf



ca. 30min



3-4 Personen

Es ist zum Glück gerade die Jahreszeit, in der man sich guten Gewissens einen dampfenden Teller Soulfood gönnen kann. Also ran an unser vom irischen Colcannon inspiriertes Gericht, das den köstlichen Wirsing mit Lauch, Kartoffeln und reichlich Petersilie zusammenbringt. Obendrauf thront eine kross gebratene Rindswurst mit feinwürziger Zwiebelsauce. So geht Gönnenkönnen.

## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 1 Wirsing
- 2 Stangen Lauch
- 2 Zwiebeln
- 4 Rindswürste
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf<sup>10</sup>
- 2EL Butter<sup>7</sup>
- 1EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 51.0g, Eiweiß 33.6g



**1. Gemüse vorbereiten**

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den **Wirsing** halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



**4. Würste braten**

Die **Würste** und die **Zwiebelringe** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, dabei gelegentlich wenden.



**2. Gemüse kochen**

Die **Kartoffeln**, den **Wirsing** und den **Lauch** in einem großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und das **Gemüse** in 12-15Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



**5. Sauce zubereiten**

Die **Zwiebelringe** mit 1EL Mehl bestäuben und unter Rühren ca. 1Min. braten. 450ml warmes Wasser zufügen und das **Brühgewürz**, 2EL Senf sowie 1 Prise Pfeffer einrühren. Bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist und die **Würste** gar sind.



**3. Zwiebeln schneiden**

Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden.



**6. Gemüse stampfen**

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Gemüse** zurück in den Topf geben und mit 2EL Butter cremig stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Die **Petersilie** einrühren, den **Stampf** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Würste** mit der **Sauce** darauf anrichten und servieren.