



Rindswurst und Kartoffel-Brokkoli-Salat

mit Joghurt-Senf-Dressing



30-40min



2 Personen

Heute hast du die Gelegenheit, einen entfernten Verwandten eines wahren Klassikers kennenzulernen, nämlich des legendären Würstchens mit Kartoffelsalat. Wir präsentieren: kross gebratene Rindswurst an herzhaftem Salat von der Kartoffel und dem grünen Struwelkopf namens Brokkoli in cremig-würzigem Sößchen, galant getoppt von gerösteten Sonnenblumenkernen. Es geht doch nichts über die Familie.

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 25g Sonnenblumenkerne
- 2 Rindswürste

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1016kcal, Fett 55.7g,
Kohlenhydrate 52.3g, Eiweiß 42.3g



1. Kartoffeln kochen

In zwei mittelgroßen Töpfen mit Deckeln ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** bzw. den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in einem der Töpfe 15-20Min. kochen, bis sie gar sind. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



4. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



2. Brokkoli kochen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen und in dem zweiten Topf in 2-3Min. bissfest kochen. Ebenfalls abgießen und kalt abschrecken.



5. Würste braten

Die **Würste** in derselben Pfanne mit 1 EL Olivenöl auf jeder Seite 4-6Min. goldbraun anbraten.



3. Dressing anrühren

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Joghurt** mit dem **Senf**, 2EL Mayonnaise sowie je 2EL Olivenöl und Essig verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und vorsichtig mit dem **Brokkoli**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Dressing** vermengen. Ggf. Salz, Pfeffer und Essig nachwürzen. Die **Würste** mit dem **Kartoffel-Brokkoli-Salat** anrichten, mit den **Sonnenblumenkernen** garnieren und servieren.