



Rindswurst und Kartoffel-Brokkoli-Salat

mit Joghurt-Senf-Dressing



30-40min



3-4 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.

- 2 Packungen Babykartoffeln
- 2 große Brokkoli
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 50g Sonnenblumenkerne
- 4 Rindswürste

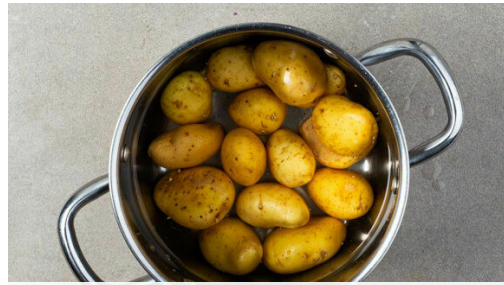
- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 958kcal, Fett 51.8g,
Kohlenhydrate 50.0g, Eiweiß 39.9g



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 mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze 3–5 Min. 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**, 4EL Mayonnaise sowie je 4EL 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.