MARLEY SPOON

Rindswurst und Kartoffel-Brokkoli-Salat

mit würzigem Joghurtdressing

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 Struwwelkopf namens Brokkoli in cremig-würzigem Sößchen, galant getoppt von gerösteten Sonnenblumenkernen. Es geht doch nichts über die Familie.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Babykartoffeln
- 2 große Brokkoli
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Joghurt [7]
- 50g Sonnenblumenkerne
- 4 Rindswürste

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise [3]
- 3EL körniger Senf [10]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

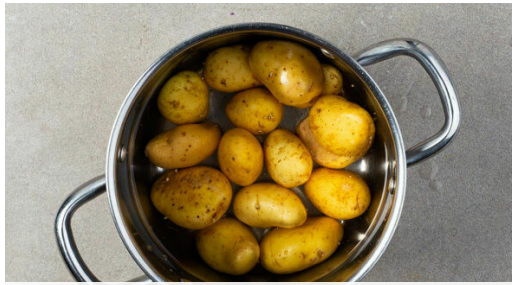
Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene
Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 838kcal, Fett 53.3g, Kohlenhydrate 50.5g, Eiweiß 35.7g



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.

2. Brokkoli kochen

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

3. Dressing anrühren

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Joghurt** mit 4EL Mayonnaise, 3EL körnigem Senf sowie je 4EL Olivenöl und Essig verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen 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.

5. Würste braten

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

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.