



Rindswurst mit Tomaten-Curry-Sauce

dazu Süßkartoffeln und Brokkoli mit Mandeln



30-40min



3-4 Personen

Ja, es gibt Currywurst. Kein Witz. Denn wie so viele Dinge auf der Welt ist die Currywurst ein vollkommen unterschätztes Kulturgut. Dabei liegen ihre Qualitäten auf der Hand: Sie ist würzig, sie ist lecker, sie macht einfach Spaß. Natürlich köcheln wir das rote Currygold selbst, raffiniert abgeschmeckt mit einem Schuss Sojasauce. Pommes gibt es auch, aber aus Süßkartoffeln. Und dazu noch das feine Gemüse ... Mmh!

- 2 große Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Süßkartoffeln
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 4 Rindswürste
- 2 Dosen Tomatenmark
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Madras-Currypulver

- 2EL Butter ⁷
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7),
Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 668kcal, Fett 35.0g,
Kohlenhydrate 48.9g, Eiweiß 34.4g



1. Gemüse schneiden

A top-down view of a black frying pan on a grey surface. Two sausages are cooking in the pan, surrounded by a pool of oil. The sausages are partially browned and curved. The pan has a silver handle extending to the right.

4. Würste braten

2. Süßkartoffeln backen

A top-down view of a stainless steel pot filled with cooked broccoli florets. The broccoli is bright green and appears to be in a light-colored liquid, possibly broth or water. The pot has two handles visible on the left and right sides. The background is a plain, light-colored surface.

5. Brokkoli garen

A clear glass bowl containing a mixture of almonds and cashews. The almonds are dark brown and elongated, while the cashews are light yellow and curved. The bowl is set against a light gray background.

3. Mandeln vorbereiten

6. Sauce zubereiten

Das **Tomatenmark** mit der **Sojasauce**, ca. $\frac{2}{3}$ **des Currypulvers**, 200ml Wasser und 2TL Honig in der Pfanne verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Würste** in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem **Gemüse** und der **Sauce** anrichten und mit dem **übrigen Currypulver** und den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.