



Rindswurst mit Tomaten-Curry-Sauce

dazu Süßkartoffeln und Brokkoli mit Mandeln



30-40min



2 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!

- 1 großer Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Süßkartoffeln
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 2 Rindswürste
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- 1EL Butter ⁷
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher

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

Energie 708kcal, Fett 38.8g,
Kohlenhydrate 49.4g, Eiweiß 35.1g



1. Gemüse schneiden

A top-down view of a black non-stick 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 have a pinkish-red hue. The pan's handle is visible on the right side.

4. Würste braten

A close-up photograph of a metal baking tray filled with numerous golden-brown french fries. The fries are cut into long, thin strips and are scattered across the tray, some overlapping. They have a slightly irregular, hand-cut appearance. The tray is set against a dark, textured background.

2. Süßkartoffeln backen

5. Brokkoli garen

3. Mandeln vorbereiten

A top-down view of a metal bowl filled with a thick, dark red, glossy substance, likely a food product, resting on a light gray surface. The substance has a smooth, slightly textured appearance with some minor variations in color and sheen. The bowl is metallic and has a visible rim. The background is a plain, light gray surface.

6. Sauce zubereiten

Das **Tomatenmark** mit der **Sojasauce**, ca. $\frac{2}{3}$ **des Currypulvers**, 100ml Wasser und 1TL 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.