



Schweinswurst & Brokkoligemüse vom Blech

mit Kartoffelpüree & Joghurtdip



30-40min



3-4 Personen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 2kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Karotten
- 2 große Brokkoli
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 8 Schweinswürste
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 2 Becher Joghurt¹

Was du zu Hause benötigst

- 300ml Milch¹
- 2EL Butter¹
- 2TL Senf²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Sieb

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

Kochtipp

Das Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 60.7g, Eiweiß 29.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend Wasser für die **Kartoffeln** mit 2TL Salz und dem **Brühwürz** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



4. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in die kochende **Brühe** geben und in 15-20Min. gar kochen.



2. Äpfel schneiden

Die **Äpfel** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



5. Dip anrühren

Den **Joghurt** mit 2TL Senf, 1TL Honig und ½TL Salz verrühren, mit Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse & Wurst backen

Die **Würste** längs halbieren. Mit den **Karotten**, dem **Brokkoli**, den **Zwiebeln** und den **Äpfeln** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und mit je 2EL Olivenöl, je ½TL Salz und dem **Gulaschgewürz** vermengen. 18-22Min. im Ofen backen, bis die **Würste** appetitlich gebräunt und durchgegart sind. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 2EL Butter und 300ml Milch zu einem cremigen **Püree** stampfen. Die **Würste** mit dem **Gemüse** und dem **Kartoffelpüree** anrichten und den **Dip** dazu servieren.