MARLEY SPOON

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!

Was du von uns bekommst

- 2 große Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Süßkartoffeln
- 50g Rauchmandeln [4]
- 4 Rindswürste
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 1 Päckchen Madras-Currypulver [2]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter [1]
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Milch (1), Senf (2), Sojabohnen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 769kcal, Fett 41.4g, Kohlenhydrate 52.7g, Eiweiß 38.3g

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.

2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** ggf. schälen und in ca. 1cm breite, pommesartige Stifte schneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit je 1EL Olivenöl vermengen und 20–25Min. im Ofen backen. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen.

3. Mandeln vorbereiten

Die **Rauchmandeln** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Dann 2EL Butter hinzufügen und leicht bräunen lassen. Die **Rauchmandeln samt Butter** in einem Schälchen beiseitestellen.

4. Würste braten

Die **Würste** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 3–4Min. anbraten. Dann auf einen ofenfesten Teller legen und während der letzten 5Min. der Backzeit zu den **Süßkartoffeln** in den Ofen geben. Die Pfanne aufbewahren.

5. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und in 2–3Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer den **Brokkoli** lieber weicher mag, gart ihn einfach etwas länger. Den **Brokkoli** in ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben und die buttrigen **Rauchmandeln** unterheben. Mit Salz abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt warm halten.

6. Sauce zubereiten

Das **Tomatenmark** mit der **Sojasauce**, ca. **⅔ 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**