



Bio-Rindswurst Stroganoff-Art

mit Kartoffelpüree und Rucola-Rote-Bete-Salat



20-30min



2 Personen

Die Küche Russlands ist bekannt für ihre kräftigen Aromen und wir haben uns davon inspirieren lassen. Daher kochen wir heute Bio-Rindswürste im Stroganoff-Stil: Sie werden gepellt und in kleinen Stücken mit Pilzen, Zwiebeln, Kräutern und Crème fraîche geschmurgelt. Passend zum Motto gibt es dazu einen Rote-Bete-Salat und fluffigen Kartoffelbrei. So geht Gemütlichkeit!

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bio-Rindswürste
- 200g geschnittene Champignons
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Rote Bete
- 100g gemischter Salat
- 1 Becher Crème fraîche ²

- 50ml Milch ²
- 1EL Butter ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- ½TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

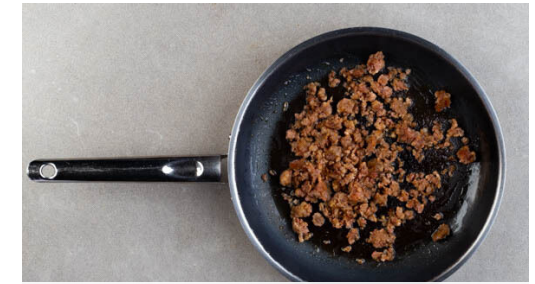
Energie 975kcal, Fett 61.6g,
Kohlenhydrate 47.3, Eiweiß 18.34g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 14-16Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die Haut von den **Würsten** abziehen und die **Würste** mit den Händen zerkleinern.



Die **Würste** in einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten und mit einem Kochlöffel oder Pfannenwender weiter zerkleinern.



Die **Pilze**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** ebenfalls in die Pfanne geben und 4-5Min. mitbraten, bis die **Pilze** goldbraun sind. 1EL Mehl unterrühren und ca. 1Min. erhitzen. 150ml heißes Wasser mit der **Gewürzmischung** und der **½ des Brühgewürzes** verrühren, in die Pfanne gießen und aufkochen. Die **Sauce** bei mittlerer bis niedriger Hitze 6-7Min. einköcheln lassen.



Die **Rote Bete** schälen und grob raspeln.
Tipp: Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Aus 2EL Olivenöl, 1EL Essig, ½TL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. Mit der **Roten Bete** und dem **Salatmix** vermengen.



Die **Kartoffeln** mit 50ml Milch, 1EL Butter sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Püree** stampfen. Die **Sauce** mit der **Crème fraîche** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Kartoffelpüree** auf Teller verteilen und die **Rindswurst Stroganoff** darauf anrichten. Den **Rucola-Rote-Bete-Salat** dazu reichen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(eabd9f9ababee93effadc3b380fe65fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1fa16a73daf7b68de7d1700d4a6bc818_img.jpg\)](#) [!\[\]\(accca16af11bc8ee9fcc169a03c4ba6f_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**