



Bio-Rindswurst mit Rosenkohl

und getrüffelem Kartoffel-Pastinaken-Püree



40-50min



2 Personen

Welch ein Schmaus erwartet uns heute! Die würzige Bio-Rindswurst darf sich in einer deftigen Zwiebelsauce aalen, bevor sie sich auf einem fluffigen Bettchen aus getrüffelem Pastinaken- und Kartoffelpüree präsentiert. Mit geröstetem Rosenkohl und Haselnüssen wird sie zum Festmahl!

Was du von uns bekommst

- 1 Pastinake
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 400g Rosenkohl
- 25g blanchierte Haselnuskerne²
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Bio-Rindswürste
- 1 Pck. Trüffelöl

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

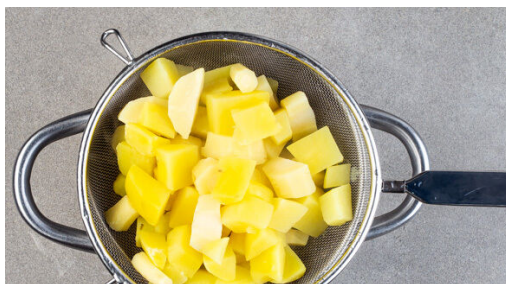
Wer mag, kann das Püree mit etwas Milch verfeinern.

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

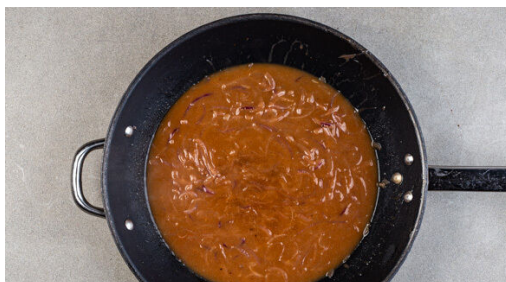
Nährwertangaben pro Portion

Energie 941kcal, Fett 53.4g, Kohlenhydrate 70.4g, Eiweiß 38.9g



1. Gemüse kochen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Pastinake** und die **Kartoffeln** schälen, grob würfeln und in einem mittelgroßen Topf mit Wasser bedecken. 1TL Salz zugeben, abgedeckt zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze in 12-13Min. gar köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, anschließend in den Topf zurückgeben und abgedeckt warm halten.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, 1TL Zucker und ½TL Salz bei starker Hitze 5-6Min. kräftig anbräunen. 1TL Mehl unterrühren, mit 250ml Wasser ablöschen und die **Sauce** bei mittlerer Hitze 3-4Min. einköcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, kann für noch mehr Geschmack 100ml Rotwein und 150ml Wasser verwenden.



2. Rosenkohl backen

Den **Rosenkohl** halbieren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 10-12Min. backen. Die **Haselnüsse** untermengen und den **Rosenkohl** mit den **Nüssen** weitere 5Min. rösten.



5. Würste braten

Die **Würste** in einer zweiten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. knusprig anbraten. Die Hitze reduzieren und die **Würste** weitere 4-5Min. auf jeder Seite braten, bis sie gar sind.



3. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



6. Püree stampfen

Die **Pastinaken** und die **Kartoffeln** mit dem **Trüffelöl** zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Rosenkohl-Nuss-Mischung** nach Geschmack mit Salz würzen. Die **Würste** mit dem **Rosenkohl**, dem **Kartoffel-Pastinaken-Püree** und der **Sauce** anrichten und servieren.