



Bio-Rindswurst mit Tomaten-Curry-Sauce

dazu Süßkartoffeln und Brokkoli mit Mandeln



30-40min



2 Portionen

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

- 1 großer Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Süßkartoffeln
- 25g Rauchmandeln⁴
- 2 Bio-Rindswürste
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 1 Pck. Madras-Currypulver²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter¹
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine 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 808kcal, Fett 45.1g, Kohlenhydrate 53.1g, Eiweiß 39.0g



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.



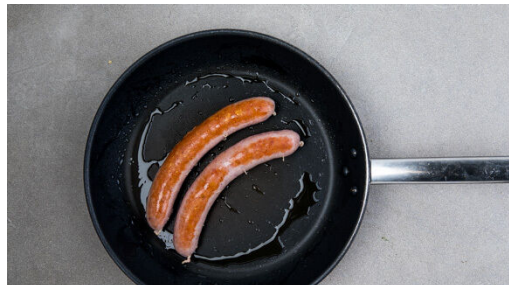
2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** ggf. schälen und in ca. 1cm breite, pommeeartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl vermengen und 20-25Min. im Ofen backen. In einem kleinen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen.



3. Mandeln vorbereiten

Die **Rauchmandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Dann 1EL 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 9-10Min. 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. **1½TL Currypulver**, 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 nach Geschmack mit dem **übrigen Currypulver** und den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.