



## Bio-Rindswurst und Kartoffel-Brokkoli-Salat

mit würzigem Joghurtdressing



30-40min



3-4 Personen

Heute hast du die Gelegenheit, einen entfernten Verwandten eines wahren Klassikers kennenzulernen, nämlich des legendären Würstchens mit Kartoffelsalat. Wir präsentieren: kross gebratene Bio-Rindswurst an herzhaftem Salat von der Kartoffel und dem grünen Struwelkopf namens Brokkoli in cremig-würzigem Sößchen, galant getoppt von gerösteten Sonnenblumenkernen. Es geht doch nichts über die Familie.

## Was du von uns bekommst

- 1kg Babykartoffeln
- 2 große Brokkoli
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 50g Sonnenblumenkerne
- 4 Bio-Rindswürste

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 3EL körniger Senf<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

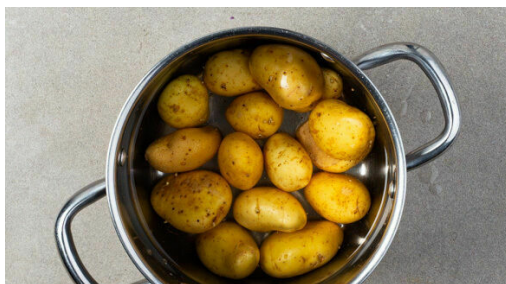
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

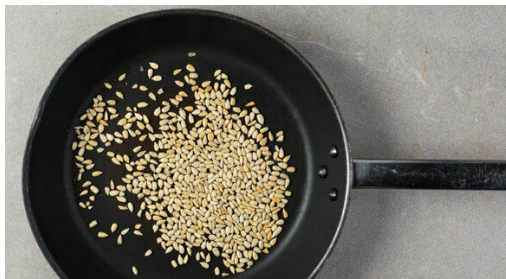
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 941kcal, Fett 59.0g, Kohlenhydrate 56.6g, Eiweiß 39.1g



### 1. Kartoffeln kochen

In zwei mittelgroßen Töpfen mit Deckeln ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** bzw. den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in einem der Töpfe 15-20Min. kochen, bis sie gar sind. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



### 4. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



### 2. Brokkoli kochen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen und in dem zweiten Topf in 2-3Min. bissfest kochen. Ebenfalls abgießen und kalt abschrecken.



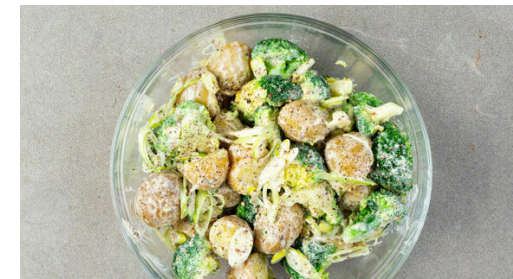
### 5. Würste braten

Die **Würste** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite 4-6Min. goldbraun anbraten.



### 3. Dressing anrühren

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Joghurt** mit 4EL Mayonnaise, 3EL körnigem Senf sowie je 4EL Olivenöl und Essig verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und vorsichtig mit dem **Brokkoli**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Dressing** vermengen. Ggf. Salz, Pfeffer und Essig nachwürzen. Die **Würste** mit dem **Kartoffel-Brokkoli-Salat** anrichten, mit den **Sonnenblumenkernen** garnieren und servieren.