



RS Geflügelwurst mit Süßkartoffeln

dazu knackiger Weißkohl-Karotten-Salat



ca. 25min



2 Personen

Achtung, jetzt wird's deftig! Heute gibt es saftige Hotdogwürstchen vom Geflügel. Der cremige Coleslaw wird noch mit einer pfffigen Gewürzmischung aufgepeppt - gut, dass es auch ein paar sanft-erdige Süßkartoffelspalten dazu gibt, um die Geschmäcker in der Balance zu halten. So ausgeglichen lassen wir uns doch gerne auf ein neues kulinarisches Abenteuer ein!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 200g geschnittener Weißkohl
- 2 Geflügel-Hotdogwürstchen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipp

Falls gewünscht, kann die Süßkartoffel vor dem Schneiden geschält werden.

Allergene

Eier (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 43.3g, Kohlenhydrate 47.1g, Eiweiß 21.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** längs halbieren und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. Die **Karotte** längs halbieren und quer in sehr dünne Scheiben schneiden.



4. Würstchen braten

Die **Würstchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. braten, dabei regelmäßig wenden.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Im Ofen ca. 20Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** gar und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



5. Fertigstellen & Servieren

Die **Süßkartoffeln** und den **Weißkohl-Karotten-Salat** auf Tellern anrichten, die **Würstchen** dazugeben und servieren.



3. Salat zubereiten

2EL Mayonnaise mit 1EL Essig und der **½ der Gewürzmischung** verrühren, nach Geschmack mehr **Gewürzmischung** zugeben. Den **Weißkohl** und die **Karotten** zugeben, mit 1 Prise Salz würzen und gut untermischen.



6. Sanfter Dip

Fall unsere Hotdogs sich ohne Sauce einsam fühlen, ist auf den Tellern bestimmt noch Platz für ein bisschen cremige Mayonnaise, um die Würste dort hineinzudippen. Aber auch tomatig-fruchtige Saucen, die normalerweise in der Grillsaison Hochkonjunktur haben, eignen sich bestimmt super – einfach mal ausprobieren!