



Rindswurst auf Rote-Bete-Kartoffelstampf

mit gebratenen Äpfeln und Walnüssen



ca. 30min



2 Personen

Ab und zu haben wir mal so richtig Lust auf deftige Hausmannskost. Und um uns – und vielleicht auch dir? – diesen sehnlichen Wunsch zu erfüllen, haben wir uns dieses Rezept ausgedacht. Es gibt ein Püree aus Roter Bete und Kartoffeln, das nicht nur eine tolle Farbe hat, sondern auch super schmeckt. Dazu gesellen sich eine herzhafte Bratwurst vom Rind und gebratene Äpfel, deren Süße das Gericht perfekt ausbalanciert.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Apfel
- 2 Rindswürste
- 10g Dill
- 25g Walnusskerne³

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter¹
- 2TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Kochtipps

Wer mag, kann auch mehr Rote Bete verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 767kcal, Fett 40.4g, Kohlenhydrate 65.4g, Eiweiß 32.7g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und die **Rote Bete** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 3-4cm große Stücke schneiden. Die **Rote-Bete-Flüssigkeit** zum **Kochwasser** geben und die **½ der Roten Bete** in ähnlich große Stücke schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.



4. Dill & Nüsse vorbereiten

Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und die **Dillstängel** fein schneiden. Die **Walnüsse** nach Belieben grob hacken.



2. Gemüse kochen

Die **Kartoffeln** und die **Rote Bete** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. **150ml Kochwasser** abschöpfen, dann beides in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben



5. Fertigstellen & servieren

Die **Kartoffeln** und die **Rote Bete** mit den **Dillstängeln**, 2TL Senf, 1EL Butter und **100ml Kochwasser** oder Milch zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Rinderbratwurst** auf dem **Rote-Bete-Kartoffelstampf** und den **Äpfeln** anrichten und mit den **Walnüssen** sowie den **Dillspitzen** bestreut servieren.



3. Würste & Äpfel braten

Die **Würste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 6Min. rundum anbraten. Die **Äpfel** zugeben und unter gelegentlichem Rühren 4-6Min. mitbraten, bis sie goldbraun und die **Würste** gar sind.



6. Freunde fürs Leben

Was passt zu Roter Bete wie die Faust aufs Auge? Richtig, Ziegenkäse! Die beiden besten Freunde treffen sich zum Beispiel in vegetarischen Carpaccios oder auf knusprigen Flammkuchen häufig zum Rumhängen. Warum also nicht ein bisschen Ziegenfrischkäse über unser heutiges Gericht krümeln? Die Rote Bete würde sich seeehr freuen! Psst: Die Cousine Feta geht auch, aber bloß nicht weitersagen ...