



Geflügelwurst auf Chili-Kartoffelstampf

verfeinert mit Sauerkraut



ca. 30min



2 Personen

Scharfes Sauerkraut – das klingt vielleicht erst einmal seltsam, hat aber ein kulinarisches Vorbild: In Korea wird Kimchi, scharf eingelegter Chinakohl, als Beilage zu zahlreichen Gerichten serviert. Durch den Gärprozess wurde das Gemüse früher haltbar gemacht und als Wintergemüse gegessen, solange draußen nichts wachsen konnte – wir finden die leichte Säure aber ganz unabhängig von der Jahreszeit sehr erfrischend!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 250g Weinsauerkraut
- 3 BBQ-Geflügelwürste vom Huhn, vorgegart
- 10g Koriander
- 25g koreanische Chilipaste^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 544kcal, Fett 21.6g, Kohlenhydrate 52.4g, Eiweiß 28.8g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in grobe Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Das **Sauerkraut** abtropfen lassen.



4. Püree zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Kartoffeln**, die **Karotten** und das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Die **Chilipaste** und 1EL Butter hinzugeben und alles zu einem groben **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse kochen

Die **Kartoffeln** und die **Karotten** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. Nach 9-12Min. das **Sauerkraut** dazugeben und erwärmen.



5. Servieren

Das **Püree** zusammen mit den **Würsten** anrichten und mit dem **Koriander** bestreut servieren. Guten Appetit!



3. Würste braten

Die **Würste** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. braten, bis sie gar sind; dabei gelegentlich wenden.



6. Geheim-Dip für Genießer

Zu einer traditionellen Bratwurst mit Kartoffelpüree gibt es meistens Senf, aber wir wären nicht Marley Spoon, wenn wir uns nicht etwas Besonderes ausgedacht hätten: Für einen pikant-cremigen Dip Ketchup und Mayonnaise zu gleichen Teilen vermischen und nach Geschmack mit Sojasauce und Chilipulver (oder einem Rest der Chilipaste) verfeinern.