



Bio-Rindswurst mit Tomaten-Curry-Sauce

dazu Süßkartoffeln und Brokkoli mit Mandeln



30-40min



2 Personen

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 Rauchmandeln ⁴
- 2 Bio-Rindswürste
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ¹
- 1 TL 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.



4. Würste braten

Die **Würste** in derselben Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 3-4Min. anbraten. Dann auf einen ofenfesten Teller legen und während der letzten 5Min. der Backzeit zu den **Süßkartoffeln** in den Ofen geben. Die Pfanne aufbewahren.



2. Süßkartoffeln backen

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



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.



3. Mandeln vorbereiten

Die **Rauchmandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Dann 1 EL Butter hinzufügen und leicht bräunen lassen. Die **Rauchmandeln samt Butter** in einem Schälchen beiseitestellen.



6. Sauce zubereiten

Das **Tomatenmark** mit der **Sojasauce**, ca. **1½ TL Currypulver**, 100ml Wasser und 1 TL 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.