



Bio-Rindswurst und Kartoffel-Brokkoli-Salat

mit würzigem Joghurtdressing



30-40min



2 Portionen

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

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Becher Joghurt²
- 25g Sonnenblumenkerne
- 2 Bio-Rindswürste

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- 1½EL körniger Senf³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- kleine 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 958kcal, Fett 62.6g,
Kohlenhydrate 53.0g, Eiweiß 38.9g



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.



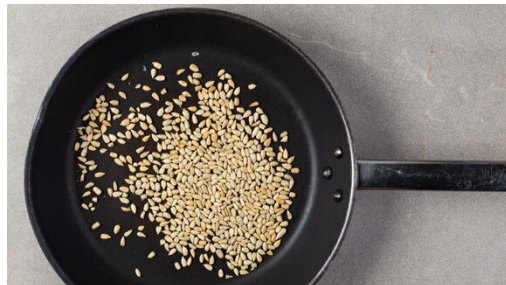
2. Brokkoli kochen

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



3. Dressing anrühren

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Joghurt** mit 2EL Mayonnaise, 1½EL körnigem Senf sowie je 2EL Olivenöl und Essig verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen 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.



5. Würste braten

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



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.