

# MARLEY SPOON



## Schweinswurst & Brokkoligemüse vom Blech

mit Kartoffelpüree & Saure-Sahne-Dip



30-40min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

## Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Karotte
- 1 großer Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 4 Schweinswürste
- 1 Pck. Gulaschwürz
- 1 Becher saure Sahne <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch <sup>1</sup>
- 1EL Butter <sup>1</sup>
- 1TL Senf <sup>2</sup>
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Sieb

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

### Kochtipp

Das Rezept ergibt 4 Portionen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 40.8g,  
Kohlenhydrate 60.4g, Eiweiß 28.9g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Kartoffeln** mit 1TL Salz und dem **Brühwürz** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



### 4. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in die kochende **Brühe** geben und in 15-20Min. gar kochen.



### 2. Apfel schneiden

Den **Apfel** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



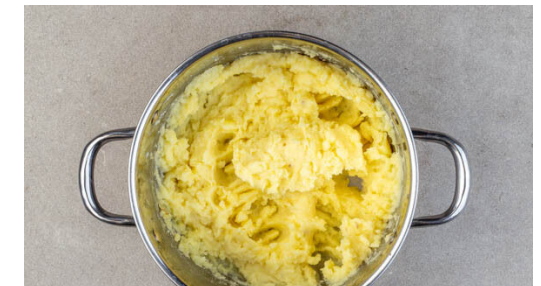
### 5. Dip anrühren

Die **saure Sahne** mit 1TL Senf, ½TL Honig und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, mit Pfeffer abschmecken.



### 3. Gemüse & Wurst backen

Die **Würste** längs halbieren. Mit den **Karotten**, dem **Brokkoli**, den **Zwiebeln** und den **Äpfeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, dem **Gulaschwürz** und ½TL Salz vermengen und 18-22Min. im Ofen backen, bis die **Würste** appetitlich gebräunt und durchgegart sind.



### 6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter und 150ml Milch zu einem cremigen **Püree** stampfen. Die **Würste** mit dem **Gemüse** und dem **Kartoffelpüree** anrichten und den **Dip** dazu servieren.