



Herzhafte Bio-Rindswurst mit Zwiebelsauce

auf Kartoffel-Wirsing-Stampf



ca. 30min



4 Portionen

Es ist zum Glück gerade die Jahreszeit, in der man sich guten Gewissens einen dampfenden Teller Soulfood gönnen kann. Also ran an unser vom irischen Colcannon inspiriertes Gericht, das den köstlichen Wirsing mit Lauch, Kartoffeln und reichlich Petersilie zusammenbringt. Obendrauf thront eine kross gebratene Bio-Rindswurst mit fein-würziger Zwiebelsauce. So geht Gönnenkönnen.

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Wirsing
- 2 Stangen Lauch
- 2 Zwiebeln
- 4 Bio-Rindswürste
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter 2
- 2EL Senf 3
- 1EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäl器
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 680kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 33.3g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den **Wirsing** halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



2. Gemüse kochen

Die **Kartoffeln**, den **Wirsing** und den **Lauch** in einem großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und das **Gemüse** in 12-15Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden.



4. Würste braten

Die **Würste** und die **Zwiebelringe** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, dabei gelegentlich wenden.



5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebelringe** mit 1EL Mehl bestäuben und unter Rühren ca. 1Min. braten. 450ml warmes Wasser zufügen und das **Brühgewürz**, 2EL Senf sowie 1 Prise Pfeffer einrühren. Bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist und die **Würste** gar sind.



6. Gemüse stampfen

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Gemüse** zurück in den Topf geben und mit 2EL Butter cremig stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Die **Petersilie** einrühren, den **Stampf** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Würste** mit der **Sauce** darauf anrichten und servieren.