



## Herzhafte Bio-Rindswurst mit Zwiebelsauce

auf Kartoffel-Wirsing-Stampf



ca. 30min



2 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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Wirsing
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 Bio-Rindswürste
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 10g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- 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 691kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 35.0g



### 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. Zwiebel schneiden

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



### 4. Würste braten

Die **Würste** und die **Zwiebelringe** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, dabei gelegentlich wenden.



### 5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebelringe** mit 1TL Mehl bestäuben und unter Rühren ca. 1Min. braten. 250ml warmes Wasser zufügen und die **½ des Brühgewürzes**, 1EL 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 1EL 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.