



RS Bio-Rindswurst auf Apfel-Sauerkraut

mit gebratenen Gnocchi



20-30min



2 Portionen

Rindswurst gehört zur deutschen Küche einfach dazu. Hier wird die leckere Bio-Wurst mit einem Sauerkraut serviert, das durch Apfel und Zwiebel eine feine süß-säuerliche Note bekommt. Gebratene Gnocchi runden das Gericht ab – ein einfaches, herzhaftes Essen für jeden Tag.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 250g Weinsauerkraut
- 10g Petersilie
- 2 Bio-Rindswürste
- 500g Gnocchi ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 856kcal, Fett 29.2g,
Kohlenhydrate 105.5g, Eiweiß 39.0g



1. Zutaten schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** und die **Äpfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2–3Min. farblos anschwitzen. Mit 100ml Wasser ablöschen und kurz aufkochen lassen.



3. Sauerkraut garen

Das **Sauerkraut** zu den **Zwiebeln** und **Äpfeln** hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 10Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Petersilie hacken

Inzwischen die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



5. Würste erhitzen

Die **Würste** auf das **Sauerkraut** legen und abgedeckt bei niedriger Hitze in ca. 10Min. vollständig durcherhitzen.



6. Gnocchi braten

Parallel in einer zweiten Pfanne die **Gnocchi** mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. goldbraun und knusprig braten. Die **Petersilie** unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Sauerkraut** nach Wunsch erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Gnocchi** und den **Würsten** anrichten. Nach Belieben jede Portion mit 1EL Senf servieren.