



Bio-Rindswurst Stroganoff-Art

mit Kartoffelpüree und Rucola-Rote-Bete-Salat

20-30min 2 Portionen

Die Küche Russlands ist bekannt für ihre kräftigen Aromen und wir haben uns davon inspirieren lassen. Daher kochen wir heute Bio-Rindswürste im Stroganoff-Stil: Sie werden gepellt und in kleinen Stückchen mit Pilzen, Zwiebeln, Kräutern und Crème fraîche geschmurgelt. Passend zum Motto gibt es dazu einen Rote-Bete-Salat und fluffigen Kartoffelbrei. So geht Gemütlichkeit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bio-Rindswürste
- 200g geschnittene Champignons
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Rote Bete
- 100g gemischter Salat
- 1 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ²
- 1EL Butter ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- ½TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäl器
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 14-16Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Sauce kochen

Die **Pilze**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** ebenfalls in die Pfanne geben und 4-5Min. mitbraten, bis die **Pilze** goldbraun sind. 1EL Mehl unterrühren und ca. 1Min. erhitzen. 150ml heißes Wasser mit der **Gewürzmischung** und der **½ des Brühgewürzes** verrühren, in die Pfanne gießen und aufkochen. Die **Sauce** bei mittlerer bis niedriger Hitze 6-7Min. einköcheln lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die Haut von den **Würsten** abziehen und die **Würste** mit den Händen zerkleinern.



3. Würste anbraten

Die **Würste** in einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten und mit einem Kochlöffel oder Pfannenwender weiter zerkleinern.



5. Salat zubereiten

Die **Rote Bete** schälen und grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Aus 2EL Olivenöl, 1EL Essig, ½TL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. Mit der **Roten Bete** und dem **Salatmix** vermengen.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 50ml Milch, 1EL Butter sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Püree** stampfen. Die **Sauce** mit der **Crème fraîche** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Kartoffelpüree** auf Teller verteilen und die **Rindswurst Stroganoff** darauf anrichten. Den **Rucola-Rote-Bete-Salat** dazu reichen.