

# MARLEY SPOON



## Bio-Rindswurst Stroganoff-Art

mit Kartoffelpüree und Rucola-Rote-Bete-Salat



20-30min



4 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 Stücken 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Rindswürste
- 400g geschnittene Champignons
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 2 Rote Beten
- 200g gemischter Salat
- 2 Becher Crème fraîche <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch <sup>2</sup>
- 2EL Butter <sup>2</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 1TL Senf <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- 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

Energie 992kcal, Fett 61.7g,



### 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. 2EL Mehl unterrühren und ca. 1Min. erhitzen. 250ml heißes Wasser mit der **Gewürzmischung** und der **½ des Brühwürstchens oder mehr** verrühren, in die Pfanne gießen und aufkochen. Die **Sauce** bei mittlerer bis niedriger Hitze 6-7Min. einköcheln lassen.



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** 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.



### 5. Salat zubereiten

Die **Roten Beten** schälen und grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Aus 4EL Olivenöl, 2EL Essig, 1TL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. Mit den **Roten Beten** und dem **Salatmix** vermengen.



### 3. Würste anbraten

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



### 6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 100ml Milch, 2EL Butter sowie je 1 kräftigen 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.