



Rauchwurst und Grünkohl

mit Dinkel-Gemüse-Bowl



unter 20min



1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Dinkel und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Rauchwürste
- 1 Bund Grünkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Lunch Bowl mit Dinkel, Erbsen & Gemüse ¹

Was du zu Hause benötigst

- ½TL körniger Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel

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

Kochtipp

Wer es nicht scharf mag, lässt die Chiliflocken einfach weg.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1054kcal, Fett 74.4g, Kohlenhydrate 64.7g, Eiweiß 48.4g

1

1. Würste braten

Die **Würste** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min rundum anbraten. 2EL Wasser zugeben, einen Deckel auflegen und die **Würste** 3-4Min. braten, bis das Wasser verdampft ist. Sie sollen noch nicht durchgaren. Inzwischen den **Grünkohl** klein schneiden, dabei harte Stängel entfernen. Die **Würste** auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswaschen.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

2. Gemüse braten

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein schneiden. In der Pfanne mit ½EL Olivenöl, ½TL **Chiliflocken** und 1 Prise Pfeffer bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Grünkohl** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten. Dann 1EL Wasser dazugeben und einige Minuten weiterbraten, bis der **Kohl** weich wird. Vom Herd nehmen und 1TL Essig und ½TL körnigen Senf unterrühren.



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Würste fertig braten

Den **Kohl** in eine Schüssel geben. Die **Würste** in Scheiben schneiden und in der Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 2Min. goldbraun braten. Die **½ der Wurst** z. B. für eine Suppe aufbewahren. Die **Dinkel-Bowl** zur **übrigen Wurst** in die Pfanne geben und in 2-3Min. erwärmen. Mit dem **Kohl** anrichten und nach Belieben mit Salz und Pfeffer oder mehr **Chiliflocken** bestreut servieren.



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine **Snacks** oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!