



Schweinswurst & Brokkoligemüse vom Blech

mit Kartoffelpüree & Saure-Sahne-Dip



30-40min



8 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 2kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Karotten
- 2 große Brokkoli
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 8 Schweinswürste
- 2 Pck. Gulaschgewürz
- 2 Becher saure Sahne ¹

Was du zu Hause benötigst

- 300ml Milch ¹
- 2EL Butter ¹
- 2TL Senf ²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 28.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend Wasser für die **Kartoffeln** mit 2TL Salz und dem **Brühwürz** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



2. Äpfel schneiden

Die **Äpfel** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



3. Gemüse & Wurst backen

Die **Würste** längs halbieren. Mit den **Karotten**, dem **Brokkoli**, den **Zwiebeln** und den **Äpfeln** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und mit je 2EL Olivenöl, je ½TL Salz und dem **Gulaschgewürz** vermengen. 18-22Min. im Ofen backen, bis die **Würste** appetitlich gebräunt und durchgegart sind. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



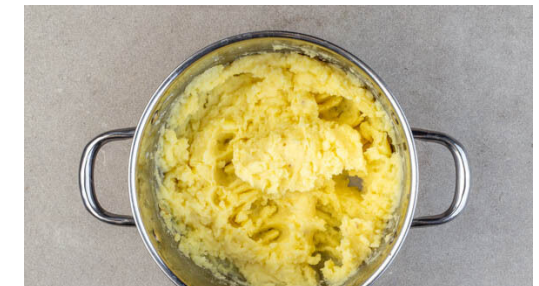
4. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in die kochende **Brühe** geben und in 15-20Min. gar kochen.



5. Dip anrühren

Die **saure Sahne** mit 2TL Senf, 1TL Honig und ½TL Salz verrühren, mit Pfeffer abschmecken.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 2EL Butter und 300ml Milch zu einem cremigen **Püree** stampfen. Die **Würste** mit dem **Gemüse** und dem **Kartoffelpüree** anrichten und den **Dip** dazu servieren.