



Schweinswurst & Brokkoligemüse vom Blech

mit Kartoffelpüree & Saure-Sahne-Dip



30-40min



4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Karotte
- 1 großer Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 4 Schweinswürste
- 1 Pck. Gulaschgewürz
- 1 Becher saure Sahne ¹

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch ¹
- 1EL Butter ¹
- 1TL Senf ²
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 60.4g, Eiweiß 28.9g



1. Gemüse schneiden

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



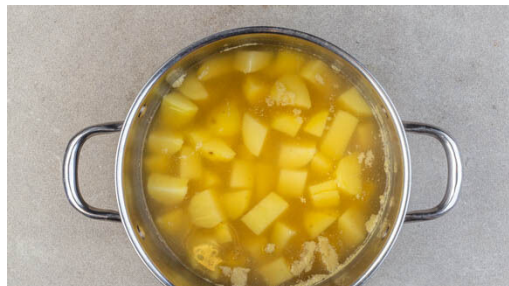
2. Apfel schneiden

Den **Apfel** 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 einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, dem **Gulaschgewürz** und ½TL Salz vermengen und 18-22Min. im Ofen backen, bis die **Würste** appetitlich gebräunt und durchgegart sind.



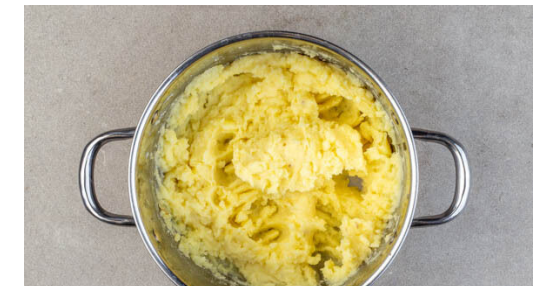
4. Kartoffeln kochen

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 1TL Senf, ½TL Honig und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, mit Pfeffer abschmecken.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter und 150ml Milch zu einem cremigen **Püree** stampfen. Die **Würste** mit dem **Gemüse** und dem **Kartoffelpüree** anrichten und den **Dip** dazu servieren.