



Saftige Bio-Rindswurst mit Kartoffelpüree

mit Brokkoli und Basilikum-Kapern-Sauce



ca. 30min



2 Portionen

Ab und zu haben wir mal so richtig Lust auf deftige Hausmannskost. Und um uns – und vielleicht auch dir? – diesen sehnlichen Wunsch zu erfüllen, haben wir uns dieses Rezept ausgedacht. Das cremige Kartoffelpüree macht es sich neben zartem Brokkoli bequem. Dazu gesellt sich eine herzhafte Bio-Rindswurst. Und die aromatische Basilikum-Kapern-Sauce sorgt für feine Würze und überraschende Leichtigkeit. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Schalotte
- 1 Pck. Kapern
- 1 Brokkoli
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. Basilikumcreme
- 2 Bio-Rindswürste

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter²
- ½EL Weizenmehl¹
- Salz
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäl器
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Schneebesen
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 678kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 49.2g, Eiweiß 26.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Kapern** abtropfen lassen und grob hacken. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** grob würfeln. Ca. **¼ des Brühgewürzes** in 200ml Wasser auflösen.



4. Sauce fertigstellen

½EL Mehl in die **Sauce** einrühren und ca. 30Sek. anbraten, dann die **Brühe** und die **Basilikumcreme** unterrühren. Mit ½TL Zucker würzen, aufkochen lassen und die **Sauce** bis zum Servieren bei niedrigster Hitze sanft einköcheln lassen.



2. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** ins kochende Wasser geben und 10-15Min. kochen. Den **Brokkoli** mit 1 Prise Salz in eine hitzebeständige Schüssel geben. In einer Tasse etwas **Kochwasser** aus dem Kartoffeltopf beiseitestellen. Das **restliche Kochwasser** über den **Brokkoli** gießen, bis der **Brokkoli** bedeckt ist. Die **Kartoffeln** dann in ein Sieb abgießen und abgedeckt im Topf warm halten.



5. Würste braten

½EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen, dann die **Würste** in die Pfanne geben und in 8-10Min. abgedeckt gar braten, dabei regelmäßig wenden.



3. Sauce ansetzen

In einem kleinen Topf ½EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **Schalotten** in den Topf geben und ca. 1Min. anschwitzen, bis sie glasig und leicht gebräunt sind. Die **Kapern** hinzugeben und ca. 1Min. erwärmen.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 1EL Butter zu einem **Püree** stampfen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzugeben. Den **Brokkoli** abgießen. Die **Würste** mit dem **Püree** und dem **Brokkoli** anrichten und mit der **Basilikum-Kapern-Sauce** beträufelt servieren.