



## 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 Butter <sup>2</sup>
- ½EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- 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 regelmäßige 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.