



Veggie-Würstchen und gebratener Apfel

auf Kartoffel-Spinat-Stampf mit Pastinake



ca. 30min



2 Personen

Warum sollte man als Vegetarier auf leckere Würstchen verzichten wollen? Ganz genau, ist ja auch gar nicht möglich, denn sie funktionieren als fleischlose Variante nicht weniger köstlich! In Kombination mit einem leckeren Kartoffel-Pastinaken-Stampf, der mit zartem Babyspinat und karamellisierten Apfelstücken verfeinert wird, ein echtes Wohlfühlessen für Groß und Klein!

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 1 Apfel
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung vegetarische Bratwurst^{1,3,6}
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 573kcal, Fett 15.8g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 27.2g



1. Gemüse kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und die **Pastinake** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** und die **Pastinake** schälen und in grobe Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und 12-15Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



2. Apfel braten

Inzwischen den **Apfel** vierteln, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, dann 1 kräftige Prise Zucker unterrühren und die **Apfelstücke** noch ca. 1Min. braten, bis sie leicht karamellisiert sind. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswischen und aufbewahren.



3. Spinat garen

Den **Spinat** in ein Sieb geben. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen und beiseitestellen, dann die **Kartoffeln** und die **Pastinaken** in das Sieb mit dem **Spinat** abgießen, sodass der **Spinat** zusammenfällt. Das **Gemüse** zurück in den Topf geben und warm halten.



4. Würstchen braten

Die **Würstchen** in der Pfanne mit 3-4EL Wasser bei mittlerer Hitze 5-7Min. rundum anbraten, bis das Wasser verdampft ist und die **Würstchen** heiß sind. Nach Bedarf ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben.



5. Gemüse stampfen

Die **1/2 des Senfs** zum **Gemüse** in den Topf geben Pfanne und das **Gemüse** zu einem groben Püree stampfen, dabei gut umrühren und nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen. Den **Stampf** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann noch etwas Butter hinzugeben.



6. Stampf verfeinern

Die **1/2 der Apfelstücke** vorsichtig unter den **Stampf** heben. Die **Würstchen** mit dem **Stampf** anrichten, nach Belieben mit den **restlichen Apfelstücken** garnieren und mit dem **restlichen Senf** servieren.