

MARLEY SPOON



Gebratene Rauchwurst

mit Dinkel und Weißkohl



unter 20min



6 Portionen

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Dinkel und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 6 Rauchwürste
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Chiliflocken
- 600g geschnittener Weißkohl
- 6 Lunch Bowls mit Dinkel, Erbsen & Gemüse ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1½TL körniger Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel

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

Kochtipp

Wer es nicht scharf mag, lässt die Chiliflocken einfach weg.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 693kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 58.9g, Eiweiß 29.1g

1

1. Würste braten

Die **Würste** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min rundum anbraten. Dann 6EL Wasser hinzufügen, einen Deckel auflegen und die **Würste** weitere 3-4Min. braten, bis das Wasser verdampft ist. Die **Würste** sollen noch nicht vollständig durchgaren. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswischen.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein schneiden. In der Pfanne mit 1½EL Olivenöl, **1½TL Chiliflocken** und 1 kräftigen Prise Pfeffer bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Kohl** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten. 2EL Wasser dazugeben und einige Minuten weiterbraten, bis der **Kohl** weich wird. Vom Herd nehmen und 1EL Essig und 1½TL körnigen Senf unterrühren.



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Würste fertig braten

Den **Kohl** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Die **Würste** in Scheiben schneiden und in der Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 2Min. goldbraun braten. Dann die **Dinkel-Bowl** untermischen und in 2-3Min. erwärmen. Zum Servieren neben dem **Kohl** anrichten und nach Belieben mit Salz und Pfeffer oder mehr **Chiliflocken** bestreuen.



6. Ein Extra gefällt?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine **Snacks** oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!