



Rauchwurst auf cremigem Blumenkohlstampf

mit Tomaten-Gurken-Salat und Röstzwiebeln



ca. 20min



4 Portionen

Schnelle Küche mit vollem Geschmack: Würzige Rauchwurst trifft hier auf mit Crème fraîche verfeinerten Blumenkohlstampf, erfrischenden Tomaten-Gurken-Salat und knusprige Röstzwiebeln. Eine wunderbar leichte und moderne Interpretation traditioneller Hausmannskost - perfekt, wenn die Zeit knapp ist, du aber auf nichts verzichten willst.

Was du von uns bekommst

- 800g Blumenkohlreis
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 4 Rauchwürste
- 2 Gurken
- 2 Becher Crème fraîche²
- 2 Tomaten
- 100g Feldsalat
- 1 Pck. Röstzwiebeln¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 537kcal, Fett 45.4g,
Kohlenhydrate 21.1g, Eiweiß 24.8g



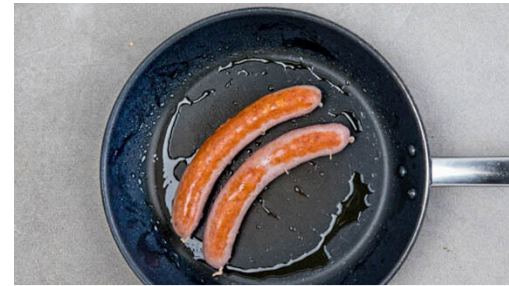
1. Blumenkohlreis kochen

Den **Blumenkohlreis**, 300ml Wasser und das **Brühgewürz** in einen großen Topf geben und abgedeckt bei starker Hitze einmal aufkochen lassen. Dann bei mittlerer Hitze ca. 5Min. köcheln lassen, bis der **Blumenkohlreis** gar ist.



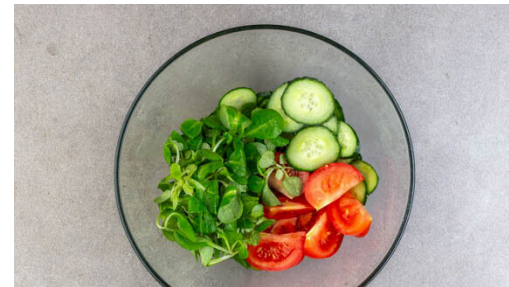
4. Stampf zubereiten

Sobald der **Blumenkohlreis** gar ist, vorsichtig so viel Kochflüssigkeit wie möglich aus dem Topf abgießen. Die **Crème fraîche** in den Topf geben und den **Blumenkohlreis** grob zerstampfen. Dann ohne Hitzezufuhr noch etwas eindicken lassen. **Tipp:** Wer mag, kann den **Blumenkohlreis** auch mit einem Stabmixer fein pürieren.



2. Würste braten

Die **Würste** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. rundum anbraten, bis sie gar sind.



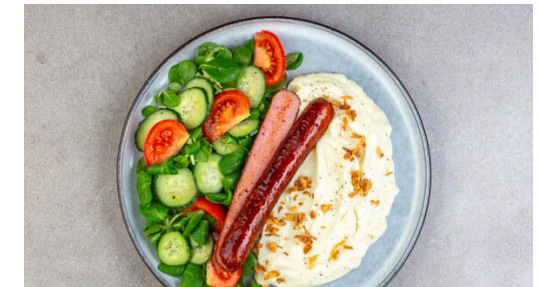
5. Salat fertigstellen

Die **Tomaten** in Spalten schneiden, dann mit dem **Feldsalat** zu den **Gurken** geben und alles gut vermengen.



3. Gurken verfeinern

Inzwischen 2EL Pflanzenöl mit 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden, mit dem **Dressing** vermengen und ziehen lassen.



6. Anrichten und servieren

Den **Blumenkohlstampf** ggf. mit Salz nachwürzen, dann mit der **Wurst** und dem **Salat** anrichten und mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren.