



Rinderbratwurst auf Chili-Kartoffelstampf

verfeinert mit Sauerkraut



ca. 30min



2 Portionen

Scharfes Sauerkraut – das klingt vielleicht erst einmal seltsam, hat aber ein kulinarisches Vorbild: In Korea wird Kimchi, scharf eingelegter Chinakohl, als Beilage zu zahlreichen Gerichten serviert. Durch den Gärprozess wurde das Gemüse früher haltbar gemacht und als Wintergemüse gegessen, solange draußen nichts wachsen konnte – wir finden die leichte Säure aber ganz unabhängig von der Jahreszeit sehr erfrischend!

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 250g Weinsauerkraut
- 2 Rindswürste
- 10g Koriander
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,3}

- 1EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sojabohnen** (3).

Energie 649kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 55.2g, Eiweiß 30.1g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in grobe Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das **Sauerkraut** abtropfen lassen.



Die **Kartoffeln** und die **Karotten** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. Nach 9-12Min. das **Sauerkraut** dazugeben und erwärmen.



Die **Würste** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. braten, bis sie gar sind; dabei gelegentlich wenden.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Kartoffeln**, die **Karotten** und das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Die **Chilipaste** und 1EL Butter hinzugeben und alles zu einem groben **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Püree** zusammen mit den **Würsten** anrichten und mit dem **Koriander** bestreut servieren. Guten Appetit!



Zu einer traditionellen Bratwurst mit Kartoffelpüree gibt es meistens Senf, aber wir wären nicht Marley Spoon, wenn wir uns nicht etwas Besonderes ausgedacht hätten: Für einen pikant-cremigen Dip Ketchup und Mayonnaise zu gleichen Teilen vermischen und nach Geschmack mit Sojasauce und Chilipulver (oder einem Rest der Chilipaste) verfeinern.