



Bio-Rindswurst auf Chili-Kartoffelstampf

verfeinert mit Sauerkraut



ca. 30min



4 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!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 500g Weinsauerkraut
- 4 Bio-Rindswürste
- 20g Koriander
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 636kcal, Fett 27.9g,
Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 30.7g



1. Gemüse vorbereiten

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



4. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



2. Gemüse kochen

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



5. Püree zubereiten

Die **Kartoffeln**, die **Karotten** und das **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Die **½ der Chilipaste** (oder mehr nach Geschmack) und 2EL Butter hinzugeben und alles zu einem groben **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Würste braten

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



6. Anrichten und servieren

Das **Püree** mit den **Würsten** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.