



Gebratene Rindswurst und Blumenkohl

dazu Röstkartoffeln und Currydip



ca. 30min



3-4 Personen

Neugierige vor! Wer schon immer mal echte Fusion-Küche ausprobieren wollte, der hat heute das ultimative Versuchskaninchen bzw. -blumenkohl bzw. -kartoffeln bzw. -wurst auf dem Tisch. Die bisher genannten Zutaten klingen ja noch harmlos, aber jetzt legt unser Koch Matthias erst richtig los: Zum Blumenkohl gesellen sich Rosinen, die Kartoffeln kriegen eine Curryabreibung und für den Dip fällt auch noch was ab. Trau dich!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung gelbe Curtypaste¹⁰
- 2 Blumenkohle
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Rindswürste
- 2 Päckchen Rosinen¹²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise³
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Eier (3), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 787kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 34.3g



1. Kartoffeln rösten



2. Blumenkohl vorbereiten



3. Zwiebel schneiden



4. Dip anrühren

4EL Mayonnaise mit **1TL Curtypaste** verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Curtypaste** verwenden.



5. Würste braten

Die **Würste** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Während der letzten 4-5Min. der Backzeit zu den **Kartoffeln** auf das Blech geben und im Ofen fertig garen.



6. Blumenkohl zubereiten

Den **Blumenkohl** und die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. Die **Rosinen** und den **Knoblauch** zugeben, mit 200ml Wasser ablöschen und alles weitere 2-3Min. garen, bis der **Blumenkohl** bissfest und die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der **Wurst**, den **Kartoffeln** und dem **Dip** anrichten und servieren.