



Herzhafte Rindswurst mit Zwiebelsauce

auf Kartoffel-Wirsing-Stampf



ca. 30min



2 Personen

Noch ist ja zum Glück die Zeit, in der man sich guten Gewissens einen dampfenden Teller Soulfood gönnen kann, nicht vorbei. Und noch viel besser: Es ist Wirsingsaison! Also ran an unser vom irischen Colcannon inspiriertes Gericht, das den köstlichen Wirsing mit Lauch, Kartoffeln und reichlich Petersilie zusammenbringt. Obendrauf thront eine kross gebratene Rindswurst mit fein-würziger Zwiebelsauce. So geht Gönnenkönnen.

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Wirsing
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 Rindswürste
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ¹⁰
- 1EL Butter ⁷
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 58.9g, Eiweiß 35.9g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den **Wirsing** halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



2. Gemüse kochen

Die **Kartoffeln**, den **Wirsing** und den **Lauch** in einem großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und das **Gemüse** in 12-15Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden.



4. Würste braten

Die **Würste** und die **Zwiebelringe** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, dabei gelegentlich wenden.



5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebelringe** mit 1TL Mehl bestäuben, unter Rühren ca. 1Min. braten. 250ml warmes Wasser zufügen und 1EL Senf, die **1/2 des Brühgewürzes** und 1 Prise Pfeffer einrühren. Bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist und die **Würste** gar sind.



6. Gemüse stampfen

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Gemüse** zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter cremig stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Die **Petersilie** einrühren und den **Stampf** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Würste** mit der **Sauce** auf dem **Kartoffel-Wirsing-Stampf** anrichten und servieren.