



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 14 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#) 2015

Grillido-Würstchen mit frühlingshaftem Kartoffelsalat

Diese Woche ist die Wurst-Revolution in Eurer Box: Grillido. Geschmack wie im Gourmetrestaurant, 1/3 der Kalorien, 20 % Eiweiß und 0 Zusatzstoffe - das zeichnet die 30 Variationen aus, die mit Spitzenköchen entwickelt wurden. Getreu dem Motto des Startups: Fett raus, Geschmack rein. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 2



Kartoffeln



rote Zwiebel



Radieschen



Schnittlauch



Brunnenkresse



Grillwürste (Hähnchen/Schwein)



Schmand

Zutaten in Deiner Box	2 Personen.....	4 Personen.....
Kartoffeln	600 g	1200 g
rote Zwiebel	½	1
Radieschen	½ Bund	1 Bund
Schnittlauch	5 g	10 g
Brunnenkresse	50 g	100 g
Würste (Hähnchen/Schwein) 7)	4	8
Schmand 7)	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 607 kcal
Kohlenhydrate: 53 g,
Fett: 34 g, Eiweiß: 20 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben

Salz, Butter, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Reibe, kleiner Topf, Pfanne, Küchenpapier

2



1 Kartoffeln waschen und samt der Schale in ca. 2 cm große Ecken schneiden. In einem kleinen Topf mit Salzwasser bedecken und in ca. 10-15 Min. gar kochen.

2 Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. **Radieschen** putzen, waschen und mit einer Reibe in feine Scheiben hobeln. Dabei sehr vorsichtig sein und nicht den Daumen mithobeln! Mir ist das leider passiert, ich hoffe, es sind keine roten Tropfen auf dem Bild zu sehen.

3



3 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in dünne Röllchen schneiden. Stängel von **Brunnenkresse** entfernen, waschen und abtropfen lassen.

4 Kartoffeln mit einer Gabel anpieksen, um zu testen, ob sie schon gar sind. Wenn die Gabel leicht in die **Kartoffel** gleitet, dann sind die **Kartoffeln** fertig. Abgießen und kurz ausdampfen lassen.

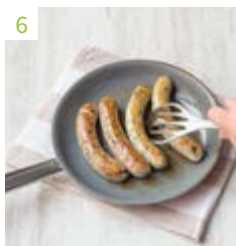
4



5 In einer großen Pfanne 1 TL **Butter** erhitzen und **Zwiebeln** 2-3 Min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten. **Kartoffeln** hinzugeben und kurz zusammen erhitzen. Die Pfanne vom Herd ziehen, **Schmand** und **Radieschen** zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und bis zum Anrichten zur Seite stellen.

6 Pfanne mit Küchenpapier auswischen und erneut mit 1 TL **Butter** erhitzen. **Grillwürste** 8-10 Min. anbraten, bis sie leicht bräunlich sind.

6



7 Vor dem Anrichten **Schnittlauch** unter den Kartoffelsalat mischen und **Brunnenkresse** unterheben.

8 Kartoffelsalat auf Tellern verteilen und mit Grillido-Würstchen genießen.