



Leichter kochen,
besser essen!



KW21 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Bratwurst-Spieße mit knusprigen Maniok-Pommes und Gewürz-Mayonnaise

Was man aus einer guten alten Bratwurst auch ohne Grill alles zaubern kann! Mit dem knackigem Gemüse dazwischen schmeckt die Bratwurst auch gleich viel besser. Der Clou sind aber die Pommes aus Maniok, auch Cassava oder Yucca genannt. Öfter mal etwas anderes! Guten Appetit.



35 min.



Stufe 3



Maniokwurzel



Gewürzmischung



Kirschtomaten



Zucchini



Zwiebel, rot



Bratwürste



Mayonnaise



Holzspieße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Maniokwurzel	400 g	800 g
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Kirschtomaten	100 g	200 g
Zucchini	1	2
Zwiebel, rot ⊕	1/2	1
Bratwürste	2	4
Mayonnaise 3) 10)	40 ml	80 ml
Holzspieße	4	8

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

3) Ei 10) Senf 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 848 kcal
Kohlenhydrate: 77 g
Fett: 49 g, Eiweiß: 18 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivener Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, Backpapier

2



1 Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Maniokwurzel schälen und in ca. 1 cm dicke und 10 cm lange „Pommes“ schneiden. Mit 2 EL Olivenöl, Gewürzmischung, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für ca. 20–25 Min. im Ofen knusprig backen.

2



3 In der Zwischenzeit: Kirschtomaten waschen. Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, vierteln, jedes Viertel noch einmal in der Mitte durchschneiden. Bratwürste in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Mayonnaise mit ein wenig Salz und Pfeffer verfeinern.

4 Gemüse- und Bratwurststücke abwechselnd auf die Holzspieße stecken und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dann mit Salz und Pfeffer bestreuen und für 10–15 Min. zu den Maniok-Pommes in den Ofen geben. Zu diesem Zeitpunkt können die Pommes einmal gewendet werden.

4



5 Bratwurst-Spieße und Maniok-Pommes nach der Garzeit auf Tellern verteilen und mit der Mayonnaise genießen!

4

