

Thüringer Röstbratwurst mit Feigen-Senf dazu Apfel-Sauerkraut und Kartoffel-Spinat-Stampf

Family Thermomix kocht • 770 kcal • Tag 3 kochen

14



Thüringer Rostbratwurst



Ofenkartoffel



Babyspinat



Mildes Sauerkraut



Zwiebel



Apfel



Feigenrelish



mittelscharfer Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Butter*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thüringer Rostbratwurst 9)	200 g	300 g	400 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Mildes Sauerkraut 10)	400 g	600 g**	800 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Apfel BE	1	2	2
Feigenrelish	50 g	75 g**	100 g
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 780 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	3220 kJ/770 kcal
Fett	4,9 g	37,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	14,2 g
Kohlenhydrate	9,9 g	77,4 g
– davon Zucker	4,6 g	35,7 g
Eiweiß	3 g	23,4 g
Salz	0,62 g	4,87 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 9) Senf **10)** Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



Für das Sauerkraut

Zwiebeln abziehen und halbieren.

Apfel vierteln und entkernen.

Apfel und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [**15 g | 20 g**] **Öl*** und 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Zucker*** zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

In der Zwischenzeit **Sauerkraut** durch den Gareinsatz abgießen.

Sauerkraut in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



Für die Bratwurst

5 Min. vor Ende der **Thermomix®** Garzeit, in einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen.

Bratwürste darin 6 – 8 Min. rundum knusprig braten.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Varoma vorbereiten

Varoma-Behälter auf einen tiefen Teller stellen.

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben [evtl. **überstehende Kartoffeln** in **Varoma Behälter** geben].

Gedünstetes **Sauerkraut** in den Varoma-Behälter umfüllen, dabei darauf achten, dass noch einige Dampfschlitze frei bleiben.

Varoma verschließen.



Für den Stampf

Kartoffeln, 50 g [**75 g | 100 g**] **Garflüssigkeit***, 10 g [**15 | 20 g**] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** pürieren.

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.

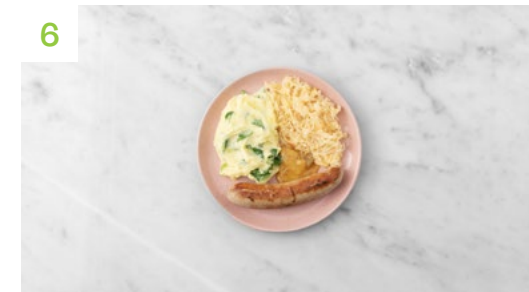
Spinat mit dem Spatel unter den **Stampf** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

500 g **Wasser***, in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **27 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Feigen-Relish** mit **mittelscharfem Senf** verrühren.



Anrichten

Bratwürste auf Teller verteilen, **Kartoffel-Spinat-Stampf** und **Apfel-Sauerkraut** daneben anrichten und mit dem **Feigen-Senf** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

