



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW38
2016

HelloFresh.de · kundenservice@hellofresh.de · #hellofreshde

Ja mei, jetzt wird's bayrisch: Bratwüstchen mit Krautsalat, dazu leckere Laugenstangen



Haltet Lederhosn und Dirndl bereit!
Passend zum Oktoberfest wollen wir mit Euch feiern und holen Bayern zu Euch nach Hause. Im Krautsalat stecken viele Vitamine, die Euch einen zünftigen Gesundheitskick für den Herbst geben. Da fangt de Woch scho guat o!



30 min.



Stufe 1



innerhalb von
5 Tagen genießen



Bratwürste



Spitzkohl



Laugenstangen



Karotten



Petersilie



rote Zwiebel



Kümmel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Spitzkohl	1	2
Karotten	2	4
rote Zwiebel	1	2
gemahlener Kümmel 15)	2 g	4 g
Laugenstangen 1)	2	4
Bratwürste	10	20
Petersilie	2 Stängel ⊕	3 Stängel

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 774 kcal
 Kohlenhydrate: 63 g
 Fett: 33 g, Eiweiß: 30 g
 Ballaststoffe: 12 g

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

Salz, Fleischbrühe, Essig, (Oliven-)Öl, Zucker, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Gemüseribe, große Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier, Backpapier, Backblech



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen, dann fein hobeln. **Karotten** schälen und raspeln. **Zwiebel** abziehen und fein hacken. Alles in einer großen Schüssel mischen und ein wenig **salzen**. 100 ml heiße **Fleischbrühe** vorbereiten.



2 Eine große Pfanne erhitzen, **Kohl-Karotten-Mischung** darin mit heißer **Fleischbrühe** übergießen und einmal aufkochen lassen, 5 Min. weiterköcheln lassen, dann Pfanne vom Herd nehmen und ziehen lassen.

3 Währenddessen: In der großen Schüssel 3 EL **Essig**, 3 EL **Olivenöl**, **Kümmel**, eine kleine Prise **Zucker**, ein wenig **Salz** und **Pfeffer** zu einer **Salatsoße** verrühren. **Kohl-Karotten-Mischung** hineingeben und weiterziehen lassen. Pfanne mit Küchenpapier auswischen.



4 **Laugenstangen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 5 Min. aufbacken.

5 In der großen Pfanne 1 TL **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Bratwürste** darin ca. 3 Min. je Seite anbraten, bis sie goldbraun sind.



6 Währenddessen: Blätter von der **Petersilie** abzupfen und grob hacken.

7 **Krautsalat** auf Teller verteilen, **Bratwürste** und **Laugenstangen** dazu anrichten, mit **Petersilie** bestreuen: „An Guadn“!