













# Vegane Bratwurst mit Zwiebelsoße & Stampf

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 3187 kJ/762 kcal • Tag 3 kochen

33



-  vegane Cervelat Bratwurst
-  Zwiebel
-  Worcester Sauce
-  Pflaumenmus
-  Gemüsebrühe
-  Ofenkartoffeln
-  Haselnüsse
-  Pflücksalat
-  Radieschen
-  süßer Senf
-  Balsamicoessig
-  Maisstärke



**Gut im Haus zu haben**  
 Wasser\*, Pflanzliche Margarine\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer,  
1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Cervelat Bratwurst	200 g	300 g	400 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
Worcester Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Pflaumenmus	40 g	60 g	80 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	12 g	18 g	24 g
Ofenkartoffeln <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	3	5	6
Haselnüsse <b>23)</b>	10 g	20 g	20 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Radieschen <b>DE   NL   IT</b>	100 g	150 g	200 g
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	15 ml	30 ml
Balsamicoessig <b>14)</b>	12 ml	12 ml	24 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Wasser*, pflanzliche Margarine*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 650 g)
Brennwert	489 kJ/117 kcal	3187 kJ/762 kcal
Fett	6,76 g	44,06 g
– davon ges. Fettsäuren	0,73 g	4,79 g
Kohlenhydrate	10,70 g	69,74 g
– davon Zucker	3,63 g	23,69 g
Eiweiß	2,59 g	16,89 g
Salz	0,895 g	5,838 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 14) Schwefeldioxid und Sulfite 23) Haselnüsse

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland ES: Spanien FR: Frankreich NL: Niederlande BE: Belgien EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta IL: Israel PT: Portugal CY: Zypern IT: Italien NZ: Neuseeland



## Für den Stampf

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Kartoffelwürfel** hinzugeben und unter Rühren ca. 2 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit **Wasser\*** ablöschen, sodass alles mit **Wasser** bedeckt ist, die Hälfte der **Gemüsebrühe** hineinrühren, leicht **salzen\*** und bei mittlerer Hitze 18 – 20 Min. abgedeckt kochen lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für die Soße

In derselben Pfanne geschnittene **Zwiebel** für 2 – 3 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt und weich ist.

Pfanneninhalt mit der angerührten **Soße** ablöschen und alles zusammen ca. 2 Min kochen lassen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine\*** einrühren, **vegane Bratwürstchen** dazugeben und 1 Min. kochen, bis die **Soße** dickflüssig genug ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.



## Gemüse schneiden

**Zwiebel** halbieren, abziehen und quer in feine Streifen schneiden.

Enden der **Radieschen** entfernen und **Radieschen** je nach Größe vierteln oder achteln.

In einer großen Schüssel **süßen Senf** mit **Balsamicoessig** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Radieschen** zum **Dressing** geben und beiseitestellen.

In einem hohen Rührgefäß 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\***, restliche **Gemüsebrühe**, **Pflaumenmus**, **Worcester Sauce** und **Stärke** glattrühren.



## Stampf vollenden

**Kartoffelwürfel** durch ein Sieb abgießen, dabei etwas von dem **Kochwasser** aufheben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine\*** zu den **Kartoffeln** geben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Stampf verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Dir der Stampf zu fest ist, kannst Du jetzt etwas von dem **Kochwasser\*** benutzen, um es cremiger zu rühren.



## Würstchen vorbraten

**Haselnüsse** in einer großen Pfanne 2 Min. rösten, aus der Pfanne nehmen, hacken und beiseitelegen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Vegane Cervelat Bratwürste** unter mehrfachem Wenden ca. 5 – 6 Min. rundherum goldbraun anbraten, bis diese komplett durchgegart sind.

**Vegane Bratwürstchen** aus der Panne nehmen und kurz beiseitelegen.



## Anrichten

**Salat** zu dem **Dressing** und den **Radieschen** geben und vorsichtig vermengen.

**Kartoffelstampf**, **vegane Bratwurst** mit **Soße** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Kartoffelstampf** mit gehackten **Haselnüssen** bestreuen.

## 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>

