

Vegane Bratwurst mit Zwiebelsoße & Stampf

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 513 kcal • Tag 5 kochen

33



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



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

thermomix

🕒 25 [25 | 35] Min. ⌚ 40 [40 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, pfl. Margarine*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

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

Enden der **Radieschen** entfernen und **Radieschen** in den Mixtopf geben.

Süßen Senf, **Balsamicoessig**, 20 g [30 g | 40 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Für die Soße

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

In derselben Pfanne **Zwiebelstreifen** für 2 – 3 Min. anbraten, bis diese leicht gebräunt und weich sind.

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

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



Dampfgaren

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

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



Stampf zubereiten

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei etwas **Garflüssigkeit** auffangen.

Kartoffeln, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine***, einen Schluck **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** zu einem **Stampf** verarbeiten.

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



Bratwurst vorbraten

Haselnüsse in einer großen Pfanne 2 Min. rösten und aus der Pfanne nehmen. Kurz abkühlen lassen und grob hacken.

10 Min. vor Ende der **Thermomix®**-Garzeit in derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Vegane Bratwurst** unter mehrfachem Wenden ca. 5 – 6 Min. rundherum goldbraun anbraten, bis diese komplett durchgegart ist. **Bratwurst** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitelegen.



Anrichten

Salat zu den **Radieschen** in die Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Stampf und **Wurst** mit **Soße** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten.

Stampf mit gehackten **Haselnüssen** bestreuen.

Guten Appetit!

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

