

Currywurst mit selbst gemachter roter Soße dazu käsige Kartoffelsticks und Salat

Family Thermomix hilft • 900 kcal • Tag 3 kochen

14



Thüringer Rostbratwurst



Tomatenmark



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Aprikosenkonfitüre



Ketchup



vorw. festk. Kartoffeln



geriebener Hartkäse



Pflücksalat



Tomate



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thüringer Rostbratwurst 9)	3	4	6
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Zwiebel DE	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	6 g	8 g	12 g
Aprikosenkonfitüre	25 g	25 g	50 g
Ketchup 10)	25 g	50 g	50 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g

**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. 690 g)
Brennwert	546 kJ/130 kcal	3765 kJ/900 kcal
Fett	8,40 g	57,99 g
– davon ges. Fettsäuren	2,78 g	19,18 g
Kohlenhydrate	8,61 g	59,44 g
– davon Zucker	3,60 g	24,81 g
Eiweiß	4,73 g	32,64 g
Salz	0,715 g	4,936 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

BE: Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



Für die Kartoffelsticks

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Diese in einer großen Schüssel zuerst mit **geriebenem Hartkäse** und anschließend mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und einer Prise **Salz*** vermengen. Danach auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



Wurstchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Bratwürste** darin rundherum ca. 5 – 7 Min. anbraten.

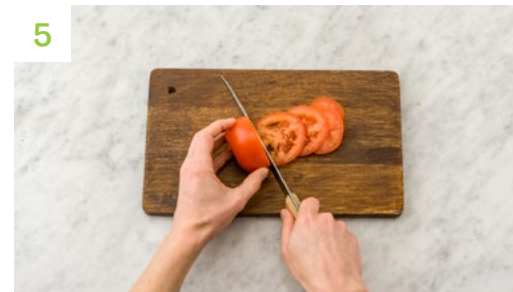
Währenddessen den **Salat** zubereiten.



Für die Currysoße

Zwiebeln abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Anschließend **Gewürzmischung** „Hello Curry“ (ein paar Prisen zur Dekoration beiseitelegen) und **Tomatenmark** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Für den Salat

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

In einer zweiten großen Schüssel **Tomatenspalten** und **Salatmix** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** marinieren. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Currysoße vollenden

Aprikosenkonfitüre, **Ketchup**, **Gemüsebrühe**, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Nach Ende der Kochzeit **Currysoße 10 Sek./Stufe 8** pürieren. Anschließend nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Bratwürste klein schneiden und auf Tellern anrichten. **Currysoße** darüber geben und mit einer Prise des beiseite gelegten **Currypulvers** bestreuen. **Salat** und **Kartoffelsticks** dazu anrichten und 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>

