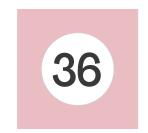


# Stamppot: Bratwurst auf Kartoffelstampf

mit Karotten, Zwiebeln und Balsamico-Salat

Family extra schnell 15 – 25 Minuten • 804 kcal • Tag 2 kochen







Thüringer Rostbratwurst vorgegarte Kartoffelwürfel









Blattsalatmischung

Würziges Zwiebel-Chutney







Demi-glace

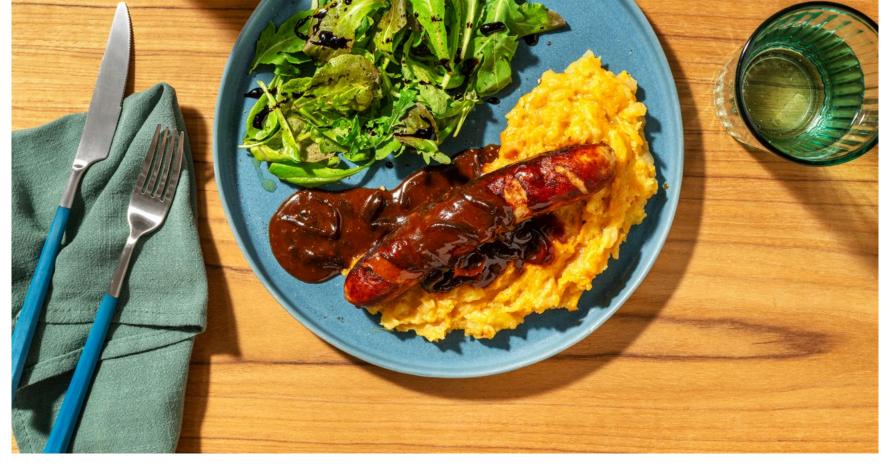
Balsamicocreme





mittelscharfer Senf

Hühnerbrühe





# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

\*Basiszutaten aus Deiner Küche
Milch\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Öl\*, Wasser\*

### Kochutensilien

 $1\ {\rm Gem\"{u}}$ sereibe,  $1\ {\rm gro}$ ße Pfanne,  $1\ {\rm gro}$ ßer Topf mit Deckel und  $1\ {\rm Kartoffelstampfer}$ 

### Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P	
Thüringer Rostbratwurst 9)	200 g	300 g	400 g	
vorgegarte Kartoffelwürfel	600 g	1000 g	1200 g	
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	2	3	4	
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	2	2	
Blattsalatmischung	50 g	75 g	100 g	
Würziges Zwiebel-Chutney	40 g	60 g**	80 g	
Demi-glace 10)	50 ml	75 ml**	100 ml	
Balsamicocreme 14)	12 g	24 g	24 g	
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml	
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g	

<sup>\*\*</sup>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.)

(bereamer au oraniatage der angegebenen tasbangszatatern)			
	100 g	Portion (ca. 820 g)	
Brennwert	409 kJ/98 kcal	3364 kJ/804 kcal	
Fett	4,9 g	40 g	
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	17 g	
Kohlenhydrate	10 g	82 g	
– davon Zucker	3,5 g	28,8 g	
Eiweiß	3,3 g	27,3 g	
Salz	0,58 g	4,77 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

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



# Für den Stampf

In einem großen Topf mit Deckel 250 ml [375 ml | 500 ml] Milch\* erhitzen.

**Karotten** grob raspeln.

**Zwiebel** grob würfeln.

**Karotte**, **Zwiebel** und **Hühnerbrühe** in den Topf geben und teilweise bedeckt 5 Min. köcheln lassen. **Kartoffelwürfel** dazugeben und 2 Min. weiterkochen.



#### Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Bratwürste darin 6 – 8 Min. rundum knusprig braten. Hitze reduzieren und Pfanneninhalt mit Demi-Glace, 100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser\*, Senf und Zwiebel-Chutney ablöschen.



#### Anrichten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter**\* zu dem **Gemüse** geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.

**Hutspot-Stampf** auf Teller verteilen. **Bratwurst** und **Soße** darauf anrichten. **Salat** daneben geben und mit **Balsamicocreme** beträufeln.

**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

