

Currywurst Teller!

mit selbstgemachter Curry-Soße und Romanasalat

Family **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 909 kcal • Tag 3 kochen



Ciabatta-Brot



Thüringer Rostbratwurst



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Kräuterbutter



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Ketchup



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Curry“



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

Los geht's

Wasche den Salat ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Öl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabatta-Brot 15)	250 g	250 g	500 g
Thüringer Rostbratwurst 9)	200 g	300 g	400 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Kräuterbutter 7)	20 g	30 g**	40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	50 ml	100 ml
Ketchup	100 g	150 g	200 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	6 g	10 g	12 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. 480 g)
Brennwert	791 kJ/189 kcal	3801 kJ/909 kcal
Fett	9,9 g	47,7 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	16,2 g
Kohlenhydrate	19 g	91,4 g
– davon Zucker	9 g	43,1 g
Eiweiß	5,6 g	26,9 g
Salz	1,03 g	4,96 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) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten

1



2



3



Ciabatta rösten

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

Ciabatta zuerst quer, dann längs halbieren, mit **Kräuterbutter** bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im Ofen ca. 7 Min. aufbacken.

Tipp: Du kannst das Ciabatta auch in den noch kalten Backofen geben, so sparst Du Zeit.

Währenddessen **Zwiebel** fein würfeln.

Für die Currysoße

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Bratwürste darin 6 – 8 Min. knusprig braten.

Gleichzeitig in einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hälfte [drei Viertel | alles] **Tomatenmark**, drei Viertel „**Hello Curry**“ und **Zwiebeln** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit **Ketchup**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** und 75 ml [110 ml | 150 ml] **Wasser*** ablöschen. Hitze reduzieren und bis zum Ende des Rezepts köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Für den Salat

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Romanasalat** mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

Currywurst nach Belieben in Stücke schneiden, auf Teller verteilen. **Soße** und restliches **Currypulver** darüber geben. **Salat** und **Ciabatta** daneben anrichten.

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>

