

# Thüringer mit schnellem Kartoffelsalat in Feigen-Senf-Dressing, getoppt mit frischer Kresse

**schnell** 25 – 35 Minuten • 1041 kcal • Tag 5 kochen



Thüringer Rostbratwurst



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



grüne Kresse



Feigenrelish



Mayonnaise



Mandeln blanchiert,  
gehobelt



mittelscharfer Senf



Gemüsebrühpulver

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Thüringer Rostbratwurst <b>9)</b>	200 g	300 g	400 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Feigenrelish	50 g	100 g	100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	100 g	150 g	200 g
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b>	20 g	30 g	40 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	20 ml	30 ml	40 ml
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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. 570 g)
Brennwert	763 kJ/182 kcal	4353 kJ/1041 kcal
Fett	12 g	68,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	14,8 g
Kohlenhydrate	11,7 g	66,9 g
– davon Zucker	3,2 g	18,2 g
Eiweiß	4,4 g	25,1 g
Salz	0,91 g	5,2 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:** **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **22)** Mandeln

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



## 1 Kartoffeln garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

In einen großen Topf mit Deckel 1 L heißes **Wasser\*** füllen, **Gemüsebrühe** hinzufügen und aufkochen lassen. **Kartoffeln** darin 12 – 14 Min. garen.



## 2 Für die Bohnen

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Bohnen** halbieren.

**Buschbohnen** für 9 – 10 Min. mit in den Topf geben.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte vom **Senf** mit der Hälfte vom **Feigenrelish** vermengen.



## 3 Für das Dressing

**Kresse** mithilfe einer Schere abschneiden.

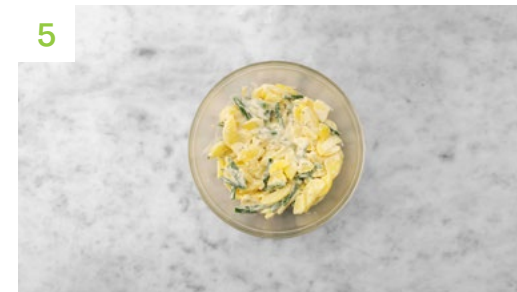
In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, restliches **Feigenrelish**, restlichen **Senf**, die Hälfte der **Kresse**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Kochwasser**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.



## 4 Thüringer anbraten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** 2 – 3 Min. rösten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Thüringer** darin rundum 6 – 8 Min. goldbraun braten.



## 5 Kartoffelsalat vollenden

**Kartoffeln** und **Bohnen** nach der Garzeit durch ein Sieb abschütten, vorsichtig mit kaltem **Wasser** abspülen, in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und für mindestens 5 Min. ziehen lassen. Mit **Salz\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du Zeit hast, lass den Kartoffelsalat länger ziehen, so schmeckt er intensiver.



## 6 Anrichten

**Kartoffelsalat** auf Teller verteilen und mit **Mandeln** und **Kresse** toppen. **Thüringer** daneben anrichten und mit **Feigenrelish** 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>

