



Bratwurst mit Blumenkohl-Kartoffelpüree an Birnen-Rotkohl



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	600 g
Blumenkohl	1 St.
Salz	
Birnen	2 St.
Rotkohl aus dem Glas	1200 g
Wasser	100 ml
Öl	3 EL
Bratwurst	400 g
Petersilie, frisch	30 g
Frischkäse, natur	100 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen und vierteln. Blumenkohl waschen, entblättern, Strunk entfernen und ähnlich groß zerkleinern wie die Kartoffeln. Anschließend beides in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. garen.
2. Birnen waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Rotkohl in einem Topf mit den Birnenwürfeln und Wasser auf mittlerer Stufe zugedeckt unter gelegentlichem Rühren erhitzen und ca. 10 Min. köcheln.
3. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Bratwürste darin unter mehrmaligem Wenden ca. 10 Min. goldbraun braten.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen und die Blätter fein hacken.
5. Kartoffeln und Blumenkohl mithilfe des Deckels vorsichtig abgießen, Frischkäse hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu Blumenkohl-Kartoffelpüree verarbeiten. Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Birnenrotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Blumenkohl-Kartoffelpüree und der Bratwurst auf Teller verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	688 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	21 g
Fette	28 g