



Bratwürste mit Kürbispüree und karamellisierten Bundmöhren

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Karotten mit Grün 1 Bund

Rohrzucker 2 Teelöffel

Öl 4 Esslöffel

Pfeffer, schwarz

Hokkaidokürbis 400 g

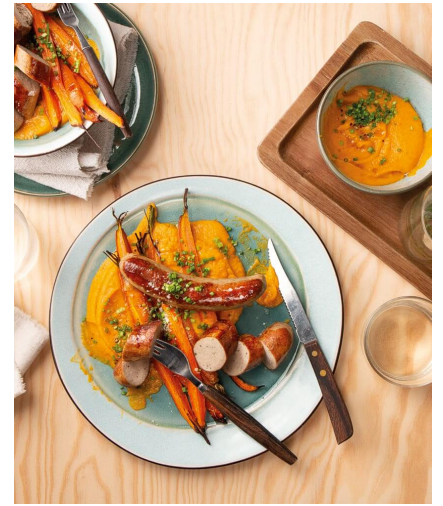
Rostbratwurst 8 St.

Süßkartoffeln 2 St.

Schnittlauch, frisch 20 g

Frischkäse, natur 40 g

Butter 4 Esslöffel



Zubereitung

Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen und in einem Topf ca. 1 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Karottengrün so abschneiden, dass ca. 1 cm Grün an den Karotten bleibt. Karotten gründlich waschen, längs halbieren und auf einem Backblech verteilen.

Rohrzucker darüber streuen, Karotten mit 2 EL Öl beträufeln und salzen und pfeffern. Alles gut mit den Karotten vermengen und anschließend im Ofen ca. 20 – 25 Min. goldbraun backen.

Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Süßkartoffel waschen, Enden entfernen und schälen. Beides würfeln und im kochenden Salzwasser ca. 15 Min. weich köcheln. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

Bratwürste waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel an einigen Stellen einstechen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Bratwürste darin rundherum ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Bratwürste anschließend mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 4 Min. fertig garen und bis zum Anrichten zugedeckt warm halten.

Kürbis und Süßkartoffel in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Gemüse in einem hohen Gefäß mit 2 EL Butter und Frischkäse fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Möhren aus dem Ofen nehmen, mit den Bratwürsten und Püree auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Grün der Karotte ist bedenkenlos essbar und lässt sich beispielsweise für ein Pesto ähnlich verarbeiten wie Petersilie. Dafür die feinen Blätter abzupfen, gründlich waschen und ganz nach Belieben mit Nüssen, geriebenem Parmesan und Öl mixen.

Alternativ kannst Du auch einfach ein paar feine Spitzen zum Garnieren verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1063 kcal		
Kohlenhydrate	57 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	32 g	Fette	81 g