



Bratwurst-Gemüse-Pfanne mit Kartoffelpüree

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Karotten	2 St.
Pastinaken	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Rostbratwürste	4 St.
Petersilie, frisch	20 g
Öl	2 EL
Zucker	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	2 EL
Milch	100 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Röstzwiebeln	4 EL

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 25 Min. garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Karotten und Pastinaken schälen, Enden entfernen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Rauten schneiden. Bratwürste in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Bratwurst ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Gemüse in die Pfanne geben und ca. 6 Min. braten. Mit Zucker bestreuen und ca. 1 Min. karamellisieren lassen. Bratwurst zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie untermengen und Pfannengemüse warm halten.
4. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Butter und Milch in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Kartoffelpüree mit Salz und Muskat abschmecken.
5. Bratwurst-Gemüse-Pfanne mit Kartoffelpüree auf Teller verteilen. Mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: In die Bratwurst-Gemüse-Pfanne kannst du jedes Gemüse geben. Eine halbe Zucchini passt genauso gut wie übriger Blattspinat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	718 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	38 g