



Bratwurst-Gemüse-Pfanne mit Kartoffelwedges und Senf-Schnittlauch-Dip



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	5 EL
Salz	
Karotten	3 St.
Kohlrabi	1 St.
Schnittlauch, frisch	15 g
Mini Rostbratwürstchen	600 g
saure Sahne	150 g
Honig	20 g
Senf	2 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und je nach Größe vierteln oder sechsteln, sodass gleich große Spalten entstehen. In einer Schüssel Kartoffeln mit 2 EL Öl vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 25 Min. goldgelb backen. Inzwischen in einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen.

2. Karotten und Kohlrabi schälen und in lange Stifte schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Bratwürstchen längs halbieren. Karotten und Kohlrabi ins kochende Salzwasser geben und für ca. 5 Min. garen.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Würstchen darin rundherum ca. 3 Min. scharf anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern.

4. Kohlrabi und Karotten in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Gemüsestifte in der Pfanne mit 1 EL Öl bei mittlerer Stufe ca. 4 Min. anbraten. Anschließend etwas salzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. zu Ende garen.

5. In einer Schüssel saure Sahne, Honig, Senf und Schnittlauch miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Würstchen zum Gemüse geben, untermischen

und für weitere ca. 2 Min. auf mittlerer Stufe erhitzen. Kartoffelwedges aus dem Ofen nehmen, salzen und auf Teller verteilen. Bratwurst-Gemüse-Pfanne daneben anrichten und mit dem Senf-Schnittlauch-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	949 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	52 g