




Bratwurst mit Kürbis- Süßkartoffelpüree und karamellisierten Karotten



 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
40min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Karotten mit Grün 1 Bund

Rohrzucker 2 TL

Öl 4 EL

Pfeffer, schwarz

Hokkaidokürbis 400 g

Süßkartoffeln 2 St.

Rostbratwurst 8 St.

Schnittlauch, frisch 20 g

Butter 4 EL

Frischkäse, natur 40 g

Zubereitung

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

Rohrzucker darüberstreuen, 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.

Bratwurst waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel an einigen Stellen einstechen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Bratwurst 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 Bratwurst und Kürbis-Süßkartoffelpüree 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	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	32 g	Fette	81 g