



Mango-Currywurst mit Kartoffelecken und süß-sauren Krautsalat



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	6 EL
Mango	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Zucker	1 EL
Currypulver	1 TL
Tomatenmark	4 EL
Ketchup	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Rostbratwürste	4 St.
Sauerkraut	720 g
saure Sahne	100 g
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Mit 2 EL Öl vermengen und im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen.
2. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden.
3. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und weiße Frühlingszwiebeln mit Zucker und Curry ca. 2 Min. glasig karamellisieren. Tomatenmark und Ketchup zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mango und 250 ml Wasser dazugeben, glatt rühren, auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Bratwürste diagonal in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Bratwurstscheiben darin rundherum ca. 8 Min. knusprig braun braten. Mehrmals wenden.
5. Sauerkraut in ein Sieb abgießen und ausdrücken. In einer Schüssel mit saurer Sahne und Honig vermengen. Grüne Teile der Frühlingszwiebeln unter das Sauerkraut mischen. Krautsalat und Currysauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Kartoffelecken vorsichtig aus dem Ofen nehmen, mit Salz bestreuen und auf Teller verteilen. Bratwurst und Mango-Curry-Sauce daneben anrichten, nach Belieben mit etwas Curry bestreuen und Mango-Currywurst mit süß-sauren Krautsalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	761 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	37 g