

Rostbratwürstchen mit Honigsenf, Butterspätzle und Rahmspitzkohl



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Spitzkohl	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Öl	5 EL
Rostbratwürste	4 St.
Schlagsahne	200 g
Gemüsebrühe	100 ml
Salz	
Spätzle, frisch	800 g
Petersilie, frisch	30 g
Senf	4 TL
Honig	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne

1. Spitzkohl längs vierteln, Strunk entfernen und in breite Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Zwiebeln kurz anschwitzen und den Spitzkohl darin unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. anbraten.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Bratwürste unter gelegentlichem Wenden rundherum ca. 10 Min. goldbraun und knusprig braten. Ggf. die Temperatur nach unten korrigieren, um ein Anbrennen zu verhindern.
4. Schlagsahne und Gemüsebrühe zum Spitzkohl geben und weitere ca. 5 Min. köcheln, sodass die Flüssigkeit etwa um die Hälfte eingeköchelt ist. Inzwischen in einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spätzle ins Salzwasser geben (es ist wichtig, dass das Wasser nicht mehr sprudelnd kocht) und ca. 5 Min. ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen.
5. Petersilie waschen, trocknen und die Blätter fein hacken. In einer Schüssel Senf mit dem Honig und 1/3 der Petersilie verrühren. Übrige Petersilie unter den Spitzkohl rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Spätzle in ein Sieb abgießen, wieder zurück in den Topf geben und Butter in Flocken untermischen. Spätzle und Spitzkohl auf Tellern verteilen, Bratwürste daneben anrichten

und mit dem Honigsenf servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Spitzkohl verliert beim Garen sehr stark an Volumen. Am besten brätst du ihn nach und nach an. Das heißtt, du gibst erst ein Drittel des Kohls in den Topf und wenn er Volumen verliert, fügst du das zweite und dritte Drittel hinzu. Ähnlich verhält sich übrigens auch Blattspinat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	929 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	54 g