

## Würstchenspieße mit Gemüsepommes und Schnittlauch-Senf-Dip







Zubereitungszeit 35min





## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Karotten	6 St.
ÖI	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, grün	1 St.
Cherrytomaten	500 g
Rostbratwürste	4 St.
Zucker	
Schnittlauch, frisch	20 g
Joghurt, natur	150 g
Senf	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Spieße

- 1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und in ca. 2 cm dicke Stifte schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und Karotten längs vierteln oder achteln. Beides in einer Schüssel mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen, auf ein Backblech legen und ca. 25 Min. im Ofen garen. Schüssel säubern.
- 2. Indes Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und Paprika in Streifen schneiden. Tomaten waschen. Rostbratwürstchen dritteln. Abwechselnd Paprika, Tomaten und Würstchen auf Holzspieße stecken.
- 3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Spieße darin ca. 5 Min. anbraten. Spieße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker bestreuen, zu den Pommes in den Ofen legen und restliche Zeit mitbacken.
- 4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch, Joghurt und Senf in der gesäuberten Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
- 5. Alles aus dem Ofen holen, Pommes auf Tellern anrichten, Spieße darauflegen und Dip dazu reichen. Würstchenspieße mit Gemüsepommes und Schnittlauch-Senf-Dip servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	495 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	24 g