



Deftige Bratwurstpfanne

mit Käferbohnen



20-30min



2 Personen

Die steirische Käferbohne besticht durch ihren leicht nussigen Geschmack und ihre besonders zarte Konsistenz. Die gesprenkelte Bohne wird seit dem 19. Jahrhundert in der Südoststeiermark angebaut, die fruchtbaren Lehmböden sind optimale Bedingungen für den Anbau der Bohnen. Wir kombinieren die regionalen Bohnen mit einer rustikalen Bratwurstpfanne und einer großen Portion Gemüse! Köstlich!

Was du von uns bekommst

- frischer Schnittlauch
- Knollensellerie ⁹
- Tante Mizzis Bratengewürz
- Bratwürstel
- Karotte
- Senf ¹⁰
- Lauch
- Käferbohnen
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 665.0kcal, Fett 43.7g, Eiweiß 29.3g, Kohlenhydrate 32.9g



1. Gemüse vorbereiten

Sellerie und **Karotte** schälen, dann in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Lauchenden** abschneiden, den **Lauch** längs halbieren, waschen und in schräge, 1-2cm dicke Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



4. Würste und Lauch braten

Die Pfanne erneut mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen. **Lauch** zunächst ca. 2-3Min. scharf anbraten. Dann **Bratwürste** dazugeben und weitere ca. 4-5Min. goldbraun anbraten.



2. Wurzelgemüse anbraten

Eine große Pfanne mit 1EL Öl hoch erhitzen. **Sellerie** und **Karotten** darin mit einer Prise Salz und **1EL der Gewürzmischung** ca. 3-4Min. scharf anbraten. 100ml Wasser dazugeben und ca. 4Min. weiter verkochen lassen, dann das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen. Die Pfanne auswischen und aufbewahren.



5. Bohnen dazugeben

Währenddessen die **Bohnen** abgießen und im Sieb mit kaltem Wasser abspülen. **Zwiebeln** und **Bohnen** zu den **Würsten** geben und alles weitere ca. 2-3Min. in der Pfanne schwenken.



3. Würste vorbereiten

Inzwischen die **Würste** in schräge Stücke vierteln. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



6. Fertigstellen

Zum Schluss die **Karotten**, den **Sellerie**, **Senf** und **Hälfte vom Schnittlauch** unterheben und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, gibt noch etwas mehr von der **Gewürzmischung** dazu. Beim Servieren den übrigen **Schnittlauch** darüber streuen.