



Bratwürstel vom Blech

mit buntem Ofengemüse



30-40min



2 Personen

Heute backen wir buntes Gemüse wie rote Rüben, saftige Kirschtomaten und herzhafte Champignons mit einer leckeren Marinade im Backrohr, dazu gibt es deftige Bratwürstel und einen frischen Senf-Dip. Die leckeren Würstel harmonieren wunderbar mit dem frischen Ofengemüse. Genießt die leckere Farbenpracht im grauen Winter!

Was du von uns bekommst

- Petersilie, frisch
- Tante Mizzis Bratengewürz
- rote Rüben
- Bratwürstel
- Joghurt 1% ⁷
- Senf ¹⁰
- Kartoffeln
- rote Zwiebel
- Kirschtomaten
- Champignons

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 760.0kcal, Fett 43.8g, Eiweiß 28.8g, Kohlenhydrate 56.2g



1. Kartoffeln schneiden

Backrohr auf 210°C Umluft vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden, größere **Kartoffeln** längs halbieren. Damit es schneller geht, die **Kartoffeln** nur waschen und mit der Schale verarbeiten.



4. Gemüse marinieren

Aus 1EL Essig, 1/2TL Zucker, 1/2TL Salz, der **Gewürzmischung**, 1-2EL Öl und 1EL Wasser eine Marinade rühren. Das **Gemüse ohne die Tomaten** in einer großen Schale damit gut vermengen.



2. Rüben schneiden

Rüben schälen, dann achteln. Da die **rote Rübe** stark abfärben kann, die Hände vorher mit etwas Öl einreiben und anschließend alle Küchenutensilien gleich mit Wasser abspülen.



5. Dip zubereiten

Das **marinierte Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und ca. 25-30Min. im Rohr backen. Das **Gemüse** ab und zu wenden, damit es gleichmäßig gart. **Halben Becher Joghurt** und den **Senf** mit Salz und Pfeffer zu einem **Dip** rühren.



3. Gemüse vorbereiten

Pilze mit einem feuchten Tuch putzen, dann halbieren. **Zwiebel** schälen und dann achteln.



6. Petersilie schneiden

Nach ca. 10Min. Backzeit die **Bratwürstel** einmal durchschneiden, mit auf das Backblech geben und goldbraun rösten. Ca. 6Min. vor Backende die **Tomaten** dazugeben. Backrohr auf Grillfunktion stellen. **Petersilie** ohne die Stiele grob hacken und unter das **Ofengemüse** mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Bratwürste** und den **Senf-Dip** dazu servieren.