

OSTERBRUNCH



## Britisches Frühstück

mit Bratwürstel und Bohnen



20-30min



2 Personen

Brunchen wie die Queen, dieses englische Breakfast macht es möglich! In England geht es am Frühstückstisch richtig herzhaft zu und her, neben den berühmten "Baked Beans" in Tomatensauce gibt es Bratwürste und gebratene Champignons und gegrillte Tomaten. Dazu genießt ihr am besten Schwarzen Tee mit etwas Milch oder einem Spritzer Zitrone. Was für ein Start in den Tag!

## Was du von uns bekommst

- Petersilie
- Cannellini Bohnen
- passierte Tomaten
- rote Zwiebel
- Bratwürstel
- Aufbackbaguette <sup>1</sup>
- Laszlos Gulaschgewürz
- Knoblauchzehe
- Tomaten
- Champignons
- Senf <sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- Grillpfanne
- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 780.0kcal, Fett 33.2g, Eiweiß 42.8g, Kohlenhydrate 71.2g



**1. Gemüse vorbereiten**

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Pilze** mit einem feuchten Küchenpapier oder einer Pilzbürste putzen, die Stiele ein wenig kürzen, dann die **Pilze** halbieren. Den **Tomatenstrunk** keilförmig ausschneiden, dann die **Tomate** halbieren. **Petersilie** ohne die Stängel grob hacken. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken.



**4. Tomaten grillen**

Eine Grillpfanne oder die leere Pilzpfanne erneut mittelhoch erhitzen und die **Tomatenhälften** darin zuerst auf der Schnittfläche ca. 3Min. dann weitere ca. 2Min. auf der anderen Seite anbraten. Zum Schluss zusammen mit den **Pilzen** beiseitestellen.



**2. Bohnen zubereiten**

Einen mittelgroßen Topf mit 1TL Öl mittelhoch erhitzen und die **Zwiebeln** und **Knoblauch** darin ca. 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Bohnen** und die **Hälfte** der **passierten Tomaten** dazugeben und mit **Gulaschgewürz**, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei geringer Hitze ca. 10-15Min. köcheln.



**5. Würste braten**

**Bratwürste** halbieren. Nun die selbe Pfanne erneut mittelhoch erhitzen und die **Bratwürste** darin mit 1-2EL Öl ca. 5-7Min. von beiden Seiten goldbraun braten.



**3. Pilze braten**

Währenddessen eine große Pfanne mit 1EL Öl hoch erhitzen. Die **Pilze** darin von allen Seiten ca. 4-5Min. goldbraun braten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm beiseitestellen. Das **Baguette** im Rohr ca. 5-7Min. goldbraun aufbacken.



**6. Fertigstellen**

**Bohnen** mit den **Pilzen** und je einer **Tomatenhälfte** anrichten. Die **Würste** und **Senf** dazugeben und alles nach Geschmack mit frischer **Petersilie** garnieren, das **Baguette** dazu servieren. Wer mag kann sich dazu noch ein Spiegelei braten.