



Knusprige Bratwürstel

auf Kartoffel-Fenchel-Gemüse



30-40min



4 Personen

Mhh, wie das duftet! Deftige Bratwürstel werden kurz vorm Braten in Mehl gewendet, so werden sie besonders knusprig! Dazu servieren wir einen Gemüsesalat aus aromatischem Fenchel, Kartoffeln und roten Zwiebeln. Frische Kräuter und geröstete Walnüsse sorgen für das i-Tüpfelchen dieses Gerichts! Walnüsse stecken übrigens voller guter Fette und senken den Blutdruck!

Was du von uns bekommst

- Walnüsse ¹⁵
- Senf ¹⁰
- Alles im Grünen
- Fenchel
- Bratwürstel
- rote Zwiebel
- Schnittlauch
- Drillinge
- Joghurt 3,6% ⁷
- Kerbel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- kleine Pfanne

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 785.0kcal, Fett 50.6g, Eiweiß 24.7g, Kohlenhydrate 53.5g



1. Gemüse vorbereiten

Backrohr auf 200°C Ober und Unterhitze vorheizen. **Fenchel** und **Kartoffeln** samt Schale gut waschen. **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln. **Fenchel** halbieren und vom Strunk befreien, dann in ca. 1cm breite Spalten schneiden. **Zwiebel** schälen und vierteln.



4. Würste braten

Bratwürstel in ca. 1,5cm breite Scheiben schneiden. 3EL Mehl auf einen Teller verteilen und **Wurstscheiben** kurz darin wälzen. Eine mittelgroße Pfanne mit 2EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen und bemehlte **Bratwurstscheiben** ca. 4-5Min. anbraten.



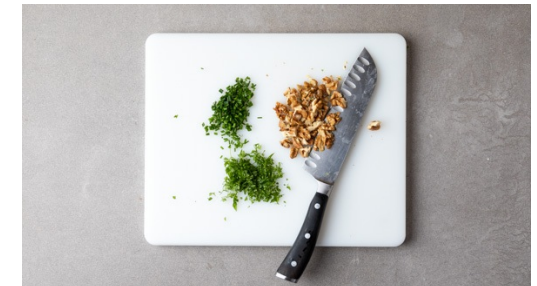
2. Gemüse backen

Kartoffeln, **Zwiebeln** und **Fenchel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Olivenöl und 1-2TL Salz und Pfeffer mischen und für ca. 20-25Min. in das Rohr geben. Währenddessen den **Joghurt** mit dem **Senf** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren beiseite stellen.



5. Dressing anrühren

3-4EL hellen Essig, 2-3EL Olivenöl, 4EL Wasser und die **Gewürzmischung** in einer Schüssel zu einem Dressing rühren. Anschließend das fertig gegarte **Gemüse** dazu geben und alles gut vermengen. Zum Schluss die gehackten **Kräuter** bis auf **2EL** untermischen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



3. Kräuter hacken

Inzwischen die Blätter des **Kerbels** von den Stielen zupfen. **Kerbelblätter** und **Schnittlauch** fein hacken. **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Vorsicht, Nüsse verbrennen schnell!



6. Servieren

Warmes **Kartoffel-Fenchel-Gemüse** auf Teller verteilen, die **Bratwürstel** darauf anrichten und mit den übrigen **Kräutern** garnieren und **Senf-Joghurt** dazu reichen.