

MARLEY SPOON



Rindswurst mit Tomaten-Curry-Sauce

dazu Süßkartoffeln und Brokkoli mit Mandeln



30-40min



2 personen

Ja, es gibt Currywurst. Kein Witz. Denn wie so viele Dinge auf der Welt ist die Currywurst ein vollkommen unterschätztes Kulturgut. Dabei liegen ihre Qualitäten auf der Hand: Sie ist würzig, sie ist lecker, sie macht einfach Spaß. Natürlich köcheln wir das rote Currygold selbst, raffiniert abgeschmeckt mit einem Schuss Sojasauce. Pommes gibt es auch, aber aus Süßkartoffeln. Und dazu noch das feine Gemüse ... Mmh!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote broccoli
- 1 bosui
- 2 zoete aardappels
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 2 rundersaucijzen
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- 1tl honing
- peper en zout
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 810kcal, vet 45.1g, koolhydraten 53.2g, eiwit 38.9g



1. **Gemüse schneiden**

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



4. **Würste braten**

Die **Würste** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 3-4Min. anbraten. Dann auf einen ofenfesten Teller legen und während der letzten 5Min. der Backzeit zu den **Süßkartoffeln** in den Ofen geben. Die Pfanne aufbewahren.



2. **Süßkartoffeln backen**

Die **Süßkartoffeln** ggf. schälen und in ca. 1cm breite, pommestartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl vermengen und 20-25Min. im Ofen backen. In einem kleinen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen.



5. **Brokkoli garen**

Den **Brokkoli** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer den **Brokkoli** lieber weicher mag, gart ihn einfach etwas länger. Den **Brokkoli** in ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben und die buttrigen **Rauchmandeln** unterheben. Mit Salz abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



3. **Mandeln vorbereiten**

Die **Rauchmandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Dann 1EL Butter hinzufügen und leicht bräunen lassen. Die **Rauchmandeln samt Butter** in einem Schälchen beiseitestellen.



6. **Sauce zubereiten**

Das **Tomatenmark** mit der **Sojasauce**, ca. **1½TL Currypulver**, 100ml Wasser und 1TL Honig in der Pfanne verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Würste** in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem **Gemüse** und der **Sauce** anrichten und nach Geschmack mit dem **übrigen Currypulver** und den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.