



Schweinswurst & Brokkoligemüse vom Blech

mit Kartoffelpüree & Saure-Sahne-Dip



30-40min



2 personen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Wat je van ons krijgt

- 1 kg kruimige aardappels
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 wortel
- 1 grote broccoli
- 1 rode ui
- 1 appel
- 4 varkenssausijzen
- 1 zakje goulashkruiden
- 1 beker zure room ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 150ml melk ¹
- 1 el boter ¹
- 1 tl mosterd ²
- ½ tl honing
- 7½ g peper en zout
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Das Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergenen

melk (1), mosterd (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 721kcal, vet 40.8g, koolhydraten 59.8g, eiwit 28.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Kartoffeln** mit 1TL Salz und dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



4. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in die kochende **Brühe** geben und in 15-20Min. gar kochen.



2. Apfel schneiden

Den **Apfel** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



5. Dip anrühren

Die **saure Sahne** mit 1TL Senf, ½TL Honig und 2 Prisen Salz verrühren, mit Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse & Wurst backen

Die **Würste** längs halbieren. Mit den **Karotten**, dem **Brokkoli**, den **Zwiebeln** und den **Äpfeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, dem **Gulaschgewürz** und ½TL Salz vermengen und 18-22Min. im Ofen backen, bis die **Würste** appetitlich gebräunt und durchgegart sind.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter und 150ml Milch zu einem cremigen **Püree** stampfen. Die **Würste** mit dem **Gemüse** und dem **Kartoffelpüree** anrichten und den **Dip** dazu servieren.