



VEGANE BRATWURST

MIT GEBACKENER SÜSSKARTOFFEL & TOPPINGS

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Packung WOLF kleine vegane Bratwürste
- 4 kleine Süßkartoffeln (à 300 g)
- 4 Handvoll Babyblattspinat
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Rotkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 Handvoll Koriander (5 g)
- 400 g griechischer Joghurt
- 2 Bio-Limetten
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 1-2 TL Honig
- Salz & Pfeffer

SO WIRD'S GEMACHT:

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen, je in Alufolie einpacken (hierbei eine kleine Öffnung lassen, sodass überschüssige Feuchtigkeit entweichen kann) und für 45 bis 60 Minuten im Backofen garen lassen.
2. In der Zwischenzeit, für den Tahini-Joghurt, die Limette heiß abspülen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Schalenabrieb und Saft gemeinsam mit dem Joghurt, der Tahini-Paste, dem Honig sowie etwas Meersalz in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Den Tahini-Joghurt beiseite stellen. Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Rotkohl mit Öl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer kräftig zerkneten.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel und den Knoblauch in die Pfanne geben und andünsten, bis die Schalotte glasig ist. Den Babyblattspinat kurz unterrühren, bis er leicht zusammen fällt. Die Füllung vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, längs einschneiden, leicht auseinanderklappen und das Innere mit einer Gabel etwas auflockern. Spinat und Rotkohlsalat darübergeben und mit Koriander garnieren. Die Bratwürste in einer Pfanne anbraten, zusammen mit dem Tahini-Joghurt servieren.

Lass es dir schmecken.

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf wolf-essgenuss.de/blog

Gutes Essen – Gute Freunde – Gutes Leben