



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 08 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#) 2015

Bratwurst an Süßkartoffel-Karotten-Stampf, verfeinert mit Frischkäse, dazu Brokkoli und karamellierte Zwiebel-Soße

Warum wir bei HelloFresh Süßkartoffeln so lieben? Ganz einfach: Sie gehören zu den nährstoffreichsten Gemüsesorten! Sie enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Anthocyane, besser als Antioxidantien bekannt. Davon abgesehen ist sie voll mit Vitaminen und Calcium, Kalium und Eisen.



30 min.



Stufe 2



Süßkartoffeln



Karotten



Brokkoli



Zwiebel



Bratwurst



Frischkäse

Zutaten	2P	4P
Süßkartoffeln	1	2
Karotten	3	6
Salz, Pfeffer*	nach Geschmack	nach Geschmack
Brokkoli	250 g	500 g
Zwiebel	1	2
Rinderbrühe*	250 ml	500 ml
Öl*	1/2 EL	1 EL
Bratwurst	4	8
Mehl*	1 TL	2 TL
Olivenöl*	1 TL	2 TL
Frischkäse 7)	75 g	150 g
Butter*	1 TL	2 TL

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

* Gut im Haus zu haben

Allergene

7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 837 kcal
 Kohlenhydrate: 77 g,
 Fett: 47 g, Eiweiß: 30 g
 Ballaststoffe: 15 g



1 Süßkartoffel und **Karotten** waschen, schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Anschließend in einem Topf mit Salzwasser bedecken und ca. 15 Min. weich garen.



2 Brokkoli putzen und in feine Röschen teilen (ein bisschen von dem Stiel kann ruhig dran bleiben, der Geschmack ist super!). **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. Heiße **Rinderbrühe** zubereiten.



3 Brokkoli in reichlich kochendem Salzwasser ca. 4 Min. (oder bis er die gewünschte Konsistenz erreicht hat) garen. Anschließend abgießen und mit **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** vermengen und kurz warmhalten.

4 Öl in einer großen beschichteten Pfanne erwärmen. **Bratwürste** zugeben und ca. 6 Min. rundherum gar braten, anschließend zwischen zwei Tellern warmhalten.



5 Zwiebeln zum Bratansatz geben und ein paar Min. glasig dünsten. Mit 200 ml **Brühe** (400 ml bei 4 Personen) ablöschen und kurz einkochen lassen. **Mehl** zugeben, die Soße 1 Min. unter ständigem Rühren dickflüssig werden lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 Süßkartoffeln und **Karotten** abgießen und mit **Frischkäse**, der verbliebenen **Brühe** und **Butter** erneut in den Topf geben. Mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer cremigen, gleichmäßigen Masse verarbeiten.

7 Süßkartoffel-Karotten-Stampf mit **Bratwürsten** und **Brokkoli** auf Tellern verteilen, mit Zwiebel-Soße beträufeln und genießen.