

Currywurst Teller!

mit selbstgemachter Soße und Paprika-Bohnen-Salat

Zeit Sparen 30 – 40 Minuten • 981 kcal • Tag 5 kochen



Ketchup



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Curry“



rote Zwiebel



Paprika multicolor



Cannellinibohnen



Ciabattabrötchen



mittelscharfer Senf



Zitrone, gewachst



Thüringer Rostbratwurst



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Balsamicoessig*, Öl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ketchup 10)	100 g	150 g	200 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	6 g	10 g	12 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Cannellinibohnen	380 g	380 g	760 g
Ciabattabrötchen 15) 18)	2	3	4
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Thüringer Rostbratwurst 9)	200 g	300 g	400 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	610 kJ/146 kcal	4103 kJ/981 kcal
Fett	6,3 g	42,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	12,4 g
Kohlenhydrate	15,3 g	103,2 g
– davon Zucker	4,2 g	28,2 g
Eiweiß	5,6 g	37,5 g
Salz	0,89 g	6,01 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

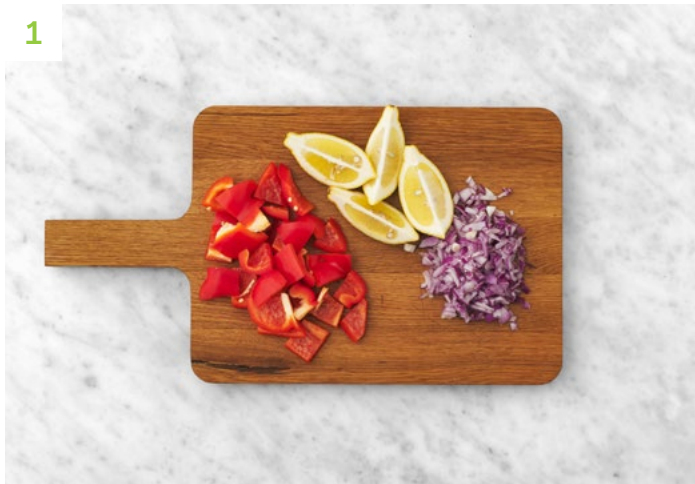
Allergene: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen 18) Roggen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien

ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien

1



2



3



Für das Ciabatta

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Ciabattabrötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 10 – 15 Min. aufbacken.

Tipp: Du kannst die Brötchen auch in den noch kalten Backofen geben, so sparst Du Zeit.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Zwiebel fein würfeln.

Paprika halbieren, entkernen und grob würfeln.

Zitrone vierteln.

Für die Currywurst

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Bratwürste** darin 6 – 8 Min. rundum knusprig braten.

Währenddessen in einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Die Hälfte der **Zwiebeln**, drei Viertel „**Hello Curry**“ und **Tomatenmark** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Ketchup** und 75 ml [110 ml | 150 ml] **Wasser*** ablöschen. Hitze reduzieren und bis zum Ende des Rezepts köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Für den Salat

Cannellinibohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, die Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Senf, Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen. **Bohnen**, **Paprika** und restliche **Zwiebel** mit dem **Dressing** vermengen.

Currywurst nach Belieben in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit der **Soße** und restlichen **Currypulver** vermengen. **Salat** und **Brötchen** daneben anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

