

Currywurst Teller

mit selbstgemachter Curry-Sauce und Romanasalat

15 – 25 Minuten • 792 kcal • Tag 3 kochen



Ciabatta-Brot



Cipollata-Bratwürstli



Salatherz (Romana)



Kräuterbutter



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Ketchup



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Curry“



rote Zwiebel



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

Los geht's

Wasche den Salat ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel,
1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ciabatta-Brot 15)	1 x 250 g	2 x 250 g
Cipollata-Bratwurstli 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Kräuterbutter 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Ketchup	2 x 50 g	4 x 50 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 6 g	2 x 6 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 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. 460 g)
Brennwert	727 kJ/ 174 kcal	3312 kJ/ 792 kcal
Fett	7.9 g	36.2 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	13.5 g
Kohlenhydrate	19.3 g	88.1 g
– davon Zucker	5.3 g	24.2 g
Eiweiss	5.8 g	26.5 g
Salz	1.06 g	4.83 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: **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

1



Ciabatta rösten

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

Ciabatta zuerst quer, dann längs halbieren, mit **Kräuterbutter** bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im Ofen ca. 7 Min. aufbacken.

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

Währenddessen **Zwiebel** fein würfeln.

2



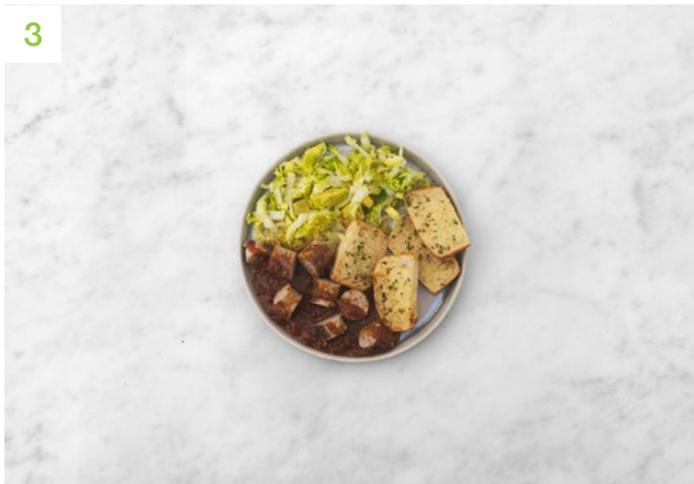
Für die Currysauce

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Bratwurstli** darin 6 – 8 Min. knusprig braten.

Gleichzeitig in einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Tomatenmark**, drei Viertel „Hello Curry“ und **Zwiebeln** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

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

3



Für den Salat

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel **Romanasalat** mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

Currywurst nach Belieben in Stücke schneiden, auf Teller verteilen. **Sauce** und restliches **Currypulver** darüber geben. **Salat** und **Ciabatta** daneben anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde ein!>

