



Lidl lohnt sich

Unsere
Kochbox



Kleine Helden
Fleisch

Für 3-4

🕒 Ca. 30 Min.

Thüringer Rostbratwurstchen

mit Honigsenf, Butterspätzle und Rahmspitzkohl



Ein Service von

kochzauber

Zubereitung

Zutaten

- 1 Spitzkohl
- 1 Zwiebel, gelb
- (B) 5 EL Öl
- (B) Salz, Pfeffer, Zucker
- 500 g Thüringer Rostbratwürste
- 100 g Schlagsahne
- 6 g Peppers echte Brühe
- 2 × 400 g Spätzle
- 20 g Petersilie, glatt
- 3 × 17 ml Senf
- 20 g Honig
- (B) 2 EL Butter

(B) Basiszutaten

Utensilien

- 2 große Töpfe, große Pfanne,
- kleine Schüssel, Sieb

1 Spitzkohl längs vierteln, entstrunken und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Zwiebel** halbieren, schälen und fein würfeln.

2 In einem 1. großen Topf **3 EL Öl** auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, **Zwiebeln** kurz anschwitzen und den **Spitzkohl** darin unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. anbraten (siehe Tipp).

3 Inzwischen in einem 2. großen Topf reichlich **Salzwasser** (ca. 3 l) aufkochen. In einer großen Pfanne **2 EL Öl** auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die **Bratwürste** unter gelegentlichem Wenden rundherum ca. 10 Min. goldbarun und knusprig braten. Ggf. die Temperatur nach unten korrigieren, um ein Anbrennen zu verhindern.

4 Spitzkohl mit **Schlagsahne** und **50 ml Wasser** auffüllen, **Peppers Brühe** hinzufügen und weitere 5 Min. köcheln, sodass die **Flüssigkeit** etwa um die Hälfte eingeköchelt ist. **Spätzle** ins **Salzwasser** geben (es ist wichtig, dass das Wasser nicht mehr sprudelnd kocht) und ca. 5 Min. ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen.

5 Petersilie waschen, trocknen und die **Blätter** fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Senf** mit dem **Honig** und **1/3 der Petersilie** verrühren. **Übrige Petersilie** unter den **Spitzkohl** rühren und ggf. mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 Spätzle in ein Sieb abgießen, wieder zurück in den Topf geben und **Butter** in Flocken untermischen. **Spätzle** und **Spitzkohl** auf Tellern verteilen, **Bratwürste** daneben anrichten und mit dem **Honigsenf** servieren.

Guten Appetit!

NÄHRWERTE	je 100 g	je Portion
Brennwert	649 kJ 155 kcal	5435 kJ 1300 kcal
Fett	9,8 g	82,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,9 g	32,6 g
Kohlenhydrate	11,1 g	93,2 g
davon Zucker	2,3 g	19,6 g
Eiweiß	5,8 g	48,8 g
Salz	0,70 g	5,89 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.

Tipp

Kohl, gerade Spitzkohl, verliert beim Garen sehr stark an Volumen. Am Besten brätst Du Diesen nach und nach an. Das heißt, Du gibst erst 1/3 des Kohls in den Topf und wenn er Volumen verliert, fügst Du das 2. und 3. Drittel hinzu. Ähnlich verhält sich übrigens auch Blattspinat.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.