



# Bratwurst "Italico" und "Popeye"

mit lauwarmem Kartoffelsalat und Antipasti



## EXTRA FLEISCH

Bratwurst "Popeye"



Grillido "Popeye"



Grillido "Italico"



Kartoffeln (Drillinge)



Hartkäse ital. Art



Balsamicoessig



Zucchini



rote Spitzpaprika



Rucola



Gewürzmischung "HelloMediterraneo"

30 Minuten

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Ein Hoch auf unser Hello Extra! Denn es gibt nur eines, das besser ist als würzige "Italico"-Bratwürste: eine Extraportion würzige "Popeye"-Bratwürste. Alle Fleischliebhaber kommen so voll auf ihre Kosten. Perfekt zur Wurst passen selbst gemachte Antipasti, Rucola, geriebener Käse und Kartoffelsalat. Und sonst? **Ballaststoffe** und **Proteine** findest Du in diesem Rezept en masse. Lass es Dir schmecken!

# LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **Küchenpapier**, eine **Gemüsereibe**, **1 große Schüssel**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 2 cm breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Olivenöl\***, etwas **Salz\***, **Pfeffer\*** und der  **Hälfte** der **Gewürzmischung** vermischen.

**Kartoffelspalten** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



## 4 RUCOLA MARINIEREN

**Rucola** und angebratene **Wurststücke** zum **Antipastigemüse** in die große Schüssel geben und alles gut vermischen.

**Hartkäse** fein reiben.



## 2 ANTIPASTI ZUBEREITEN

**Zucchini** in dünne Scheiben schneiden.

Ende der **Spitzpaprika** abschneiden, Kerngehäuse vorsichtig entfernen und **Paprika** quer in ca. 2 mm dicke Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne **Öl\*** erhitzen und **Zucchinischeiben** und **Paprikaringe** darin unter Wenden 1 – 2 Min. anbraten.

Mit **Balsamicoessig** ablöschen, mit restlicher **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und in eine große Schüssel geben. Pfanne mit Küchenpapier auswischen.



## 5 SALAT VOLLENDEN

**Kartoffelspalten** aus dem Backofen holen, zum restlichen **Gemüse** in die Schüssel geben und alles erneut gut vermischen.



## 3 WÜRSTE BRATEN

**Bratwürste** schräg in 5 cm lange Stücke schneiden.

In der großen Pfanne erneut **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Wurststücke** darin 3 – 4 Min. unter Wenden anbraten.



## 6 ANRICHTEN

Lauwarmen **Kartoffelsalat** auf Teller verteilen, geriebenen **Hartkäse** darüberstreuen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1200 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	4 g	4 g
Zucchini <b>BE</b>   <b>PL</b>	1	1 (groß)	2
rote Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>PL</b>	1	2	2
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Grillido "Italico"	240 g	360 g	480 g
Grillido "Popeye"	240 g	360 g	480 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	20 g	40 g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	433 kJ/103 kcal	3259 kJ/779 kcal
Fett	5 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	8 g	56 g
– davon Zucker	1 g	11 g
Eiweiß	8 g	57 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	5 g

### ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGLÄNDER

**BE:** Belgien, **NL:** Niederlande, **PL:** Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellowfresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

Guten Appetit!

2018 | KW 33 | 11

HelloFRESH