

## **GRILLWURST BAVARIA**

mit Schinken-Sauerkraut-Füllung auf Apfel-Kraut-Salat





Eine besondere Grillwurst ist die Bavaria von Grillido, die Dich mit ihrer Sauerkraut-Schinken-Füllung ins deftige Bayern entführt.











rote Zwiebel



Laugenstange



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



**30** Minuten





- Neuentdeckung 5 Tag 1 – 5 kochen



Halt Lederhosn und Dirndl bereit! Passend zum Oktoberfest wollen wir mit Dir feiern und holen Bayern zu Dir nach Hause. Im Apfel-Kraut-Salat stecken übrigens viele Vitamine, die Dir einen zünftigen Gesundheitskick für den Herbst geben. Unser Highlight ist aber definitiv die Grillido Grillwurst, die super schnell und einfach zubereitet ist. Das i-Tüpfelchen? Jede Menge Ballaststoffe! Da fangt de Woch scho guat o!

Wasche das Gemüse ab. Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, ein Backblech, Backpapier und ein Sieb.



SPITZKOHL SCHNEIDEN **Spitzkohl** vierteln, Strunk herausschneiden und Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Spitzkohlstreifen in eine große Schüssel geben, etwas Salz und Zucker dazugeben und mit den Händen 1 - 2 Min. kräftig kneten, bis der Kohl weich wird. Anschließend beiseitestellen.

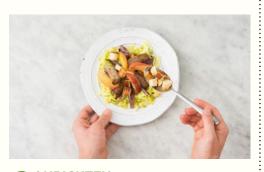


**↑** ALLES FÜR DEN BACKOFEN Rote Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Apfel mit Schale vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und jedes Viertel in 3 Spalten schneiden. Bavaria-Grillwürste schräg in je 3 Stücke schneiden.



AB IN DEN BACKOFEN Getrennt voneinander **Zwiebelspalten**, Würstchenstücke und Apfelspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] Olivenöl beträufeln, mit Salz und **Pfeffer** würzen und für ca. 15 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen backen (etwas Platz für die Laugencroutons lassen).





**ANRICHTEN** Marinierten **Spitzkohl** auf Teller verteilen, Ofengemüse, Apfelspalten, Laugencroutons und Wurststücke darauf verteilen und genießen.



**CROUTONS SCHNEIDEN** Laugenstange in 1 cm große Würfel schneiden. 5 Min. vor Ende der Backzeit Laugenwürfel zu den Würstchen geben und bis zum Ende mitbacken.



DRESSING VORBEREITEN In einer kleinen Schüssel aus **Senf**, Mayonnaise, 1 EL [2 EL] Essig, 1 EL [2 EL] Olivenöl, 1 [2] Prise Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Spitzkohlstreifen in ein Sieb geben, auspressen und überschüssiges Wasser abgießen. Spitzkohlstreifen zurück in die Schüssel geben und mit dem Dressing verrühren.

# ZUTATEN

	2P	4P
Spitzkohl DE	1/2	1
rote Zwiebel DE	1	2
Apfel (Braeburn) FR	1	2
Grillido-Bavaria-Grillwurst 10)	4	8
Laugenstange <mark>1)</mark>	2	4
mittelscharfer Senf 1) 10)	10 ml	20 ml
Mayonnaise 3)	20 ml	40 ml

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Essig\*

★ Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]. 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. 600 g)
Brennwert	508 kJ/124 kcal	3079 kJ/748 kcal
Fett	6 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	11 g	63 g
– davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiß	6 g	36 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	5 g

## **ALLERGENE**

1) Weizen 3) Ei 10) Senf

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

### **URSPRUNGSLÄNDER**

DE: Deutschland, FR: Frankreich

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





#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at