



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Currywurst mit Rosmarinkartoffeln

- 60 g GEFRO Tomatensoße
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 kg kleine Kartoffeln, festkochend, z. B. Drillinge
- 4 Bratwürste
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Zwiebel
- 2 EL Röstzwiebeln (fertig aus der Dose)
- 100 ml Orangensaft
- 300 ml Wasser
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Zucker

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Currywurst mit Rosmarinkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

42,2 g Fett 50,5 g Kohlenhydrate 24,3 g Eiweiß 8,6 g Ballaststoffe
683 kcal Brennwert

1 Kartoffeln vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 1 kg kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge) längs in jeweils 6 Ecken schneiden. Die Kartoffelecken auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, die Nadeln von 2 Rosmarinzweigen darüberstreuen, mit GEFRO Kräuterwürze würzen und mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln. Die Rosmarinkartoffeln etwa 20 Minuten im Ofen goldbraun backen.

2 Currysoße kochen:

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erwärmen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit 100 ml Orangensaft ablöschen und 300 ml Wasser zugießen. Die Flüssigkeit erwärmen, 60 g GEFRO Tomatensoße einrühren und aufkochen. 1 EL Sojasoße und 1 TL Zucker unterrühren. Mit 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry abschmecken.

3 Würste braten:

4 Bratwürste in 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra anbraten, bis sie rundherum goldbraun sind.

4 Anrichten & Servieren:

Die gebratenen Würste in Scheiben schneiden und auf Tellern verteilen. Die heiße Currysoße darübergeben und mit 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry sowie 2 EL Röstzwiebeln (bereits fertig aus der Dose) bestreuen. Mit den knusprigen Rosmarinkartoffeln servieren.

Tipps & Varianten: Tipp 1: Für eine vegetarische Variante kann man die Bratwürste einfach durch Tofuwürste ersetzen - sie passen perfekt zur würzigen Currysoße. Tipp 2: Wer es gerne scharf mag, gibt eine gehackte rote Chilischote zur Soße - so bekommt die Currywurst eine pikant-scharfe Note. Tipp 3: Die Rosmarinkartoffeln werden besonders knusprig, wenn du sie nach der Hälfte der Backzeit einmal wendest. Variante: Statt Röstzwiebeln kannst du auch frisch geröstete Zwiebelringe verwenden - das bringt zusätzlichen Crunch und ein feines Aroma.