Kalbsbratwurst auf Krautstielen

Zubereiten: ca. 40 Min.

Für 4 Personen

Zutaten

4	Kalbsbratwürste
1	Schalotte
600 g	Krautstiele
30 g	Pinienkerne
6 EL	HO-Sonnenblumen oder HOLL-Rapsöl*
40 g	Rosinen
2–3 TL	grober Senf
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereitung

1. Schalotte schälen und fein würfeln. Krautstiele putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen und beiseitestellen.
2. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Krautstiele und Rosinen zugeben und leicht salzen. Geschlossen bei milder Hitze 12–15 Minuten garen und dabei gelegentlich umrühren. Mit Senf und Pfeffer würzen und warm stellen.
3. Kalbsbratwürste in Scheiben schneiden und im restlichen Öl von allen Seiten ca. 3–4 Minuten braten. Zum Gemüse geben und sofort servieren.

Beilagen

Dazu passt Holzofenbrot.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

560	kcal
24 g	Eiweiss
14 g	Kohlenhydrate
46 g	Fett

(ohne Holzofenbrot)