



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 3142 kJ, 751 kcal, 66,2 g Kohlenhydrate, 31,3 g Eiweiß, 41,3 g Fett, 88 mg Cholesterin, 4,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: 

Zubereitung

Nächster Halt bei unserer Black-Box-Challenge ist Thüringen. Und hier wird es deftig und extrem lecker! Natürlich darf die beliebte „Rostbratwurst“ bei den Zutaten nicht fehlen. Rund um diese thüringische Spezialität zaubern wir eine einfache und leckere Mahlzeit, die weit über die Grenzen Thüringens begeisterte Anhänger finden wird. Erstes Highlight: selbstgemachter Senf. Hierfür lässt du Apfelessig, Zucker und gemahlene Senfkörner aufkochen und verfeinerst alles mit Wacholder. Aus dem Senf bereitest du eine cremige Béchamel-Senfsoße und servierst diese zur Wurst. Dazu gibt's Salzkartoffeln und knusprig gebratene Zwiebeln. Ein köstlicher Apfel-Sauerkraut-Salat rundet das Mahl perfekt ab. Also ran an die Wurst!

Step 1:

Für den Senf Zucker, Wasser und Essig in einen Topf geben und aufkochen lassen. Anschließend das Senfmehl einrühren bzw. die Senfkörner erst sehr fein mahlen und dann einrühren, bis eine glatte Creme entsteht. Verfeinere den Senf mit Salz und Wacholderbeeren. Den Senf in verschließbare Gläser um. Für ein milderer Aroma lasse ihn einige Tage ziehen.

Step 2:

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und für 20 Minuten weichkochen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Step 3:

Den Apfel schälen und würfeln. Gib das Sauerkraut in eine Schale und rühre den Apfel unter.

Step 4:

Wälze die Rostbratwürste in 1 EL Mehl. In einer Pfanne erhitzt du Öl und brätst die Zwiebelringe darin an. Sobald die Zwiebeln goldgelb sind, nimmst du sie aus der Pfanne und brätst die Rostbratwürstchen an.

Step 5:

Lasse die Butter in einem Topf schmelzen und gib unter Rühren 3 EL Mehl dazu und schwitze es an. Gib die Milch dazu und rühre alles zu einer glatten Béchamel-Soße. Lasse die Soße aufkochen und würze anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Gib 4 EL des selbstgemachten Senfs dazu.

Step 6:

Auf einem Teller richtest du die gekochten Kartoffeln mit dem Apfel-Sauerkraut-Salat an, legst eine Rostbratwurst dazu und toppst alles mit der Senfsoße und den gebratenen Zwiebeln.

Zutaten

Für den Senf:

50 g	Zucker
100 ml	Wasser
75 g	Essig
125 g	Senfmehl
	Salz
1 TL	Wacholderbeeren

Weitere Zutaten:

400 g	mehligkochende Kartoffeln
2	Zwiebeln
1/2 Pck.	Sauerkraut
1/2	Apfel
1 Pck.	Thüringer Rostbratwürste
4 EL	Mehl
1 EL	Öl
50 g	Butter
3 EL	Mehl
300 ml	Milch
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Muskatnuss

Sonstiges:

Verschließbare Gläser