Bratwürste mit Maisgemüse aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	1 St.
Champignons, weiß	400 g
Maiskolben, gegart	400 g
Rapsöl	2 EL
Salz	
Paprika, edelsüß	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Rostbratwürste	5 St.
Dill, frisch	15 g
Crème fraîche	200 g
Senf	2 EL
Agavendicksaft	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenkrepp, Heißluftfritteuse

1. Lauch längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und schräg in Streifen schneiden. Champignons gegebenenfalls mit Küchenpapier säubern und halbieren. Mais in breiten Streifen vom Strunk schneiden. In einer Schüssel Öl, Salz, Paprikapulver, Pfeffer und Gemüse vorsichtig mischen. In den Frittierkorb legen (Füllhöhe beachten). Bei 180 °C 5 Min. frittieren.

2. Bratwürste in ca. 2 cm breiten Abständen schräg einritzen. Gemüse im Frittierkorb vorsichtig wenden. Bratwürste darauflegen und bei 180 °C 5 Min. frittieren.

3. Dill waschen und trocken tupfen. Dillzweige abzupfen, einige beiseitelegen, Rest fein schneiden. In einer Schüssel geschnittenen Dill, Crème fraîche, Senf und Agavendicksaft verrühren. Mit Salz abschmecken.

4. Bratwürste in mundgerechte Stücke schneiden, mit gegartem Gemüse und Sud aus dem Frittiereinsatz mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Dip und Dillzweigen anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Fladenbrot. Das Gemüse mit Wiener Würstchen zubereiten. Dafür die Würstchen in breite Stücke schneiden und 5 Min. vor Ende der Garzeit unterheben und bei 180 °C erhitzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	604 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	38 g