



Bratwurst mit Kürbispüree und karamellisierten Karotten

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Karotten mit Grün	1 Bund
Brauner Zucker	2 TL
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Hokkaidokürbis	1 kg
Rostbratwürste	4 St.
Schnittlauch, frisch	20 g
Butter	4 EL
Frischkäse, natur	40 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen und in einem Topf ca. 1 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Das Grün der Karotten so abschneiden, dass ca. 1 cm Grün an den Karotten bleibt. Karotten gründlich waschen, längs halbieren und auf einem Backblech verteilen.
2. Rohrzucker darüberstreuen, Karotten mit 2 EL Öl beträufeln und salzen und pfeffern. Alles gut mit den Karotten vermengen und anschließend im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen.
3. Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren und Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbishälften in ca. 2-3 cm große Stücke würfeln und im kochenden Salzwasser ca. 15 Min. weich kochen. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
4. Bratwurst waschen, trocken tupfen und an einigen Stellen einschneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Bratwurst darin rundherum ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Bratwürste anschließend mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 4 Min. fertig garen und bis zum Anrichten zugedeckt warm halten.
5. Kürbis mit dem Schaumlöffel entnehmen und abtropfen lassen. Flüssigkeit im Topf aufbewahren. Kürbis in einem hohen Gefäß mit 2 EL Butter und Frischkäse fein pürieren. Falls notwendig zum auflockern etwas Kochflüssigkeit zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

6. Möhren aus dem Ofen nehmen, mit Bratwürsten und Kürbispüree auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Grün der Karotte ist bedenkenlos essbar und lässt sich beispielsweise für ein Pesto ähnlich verarbeiten wie Petersilie. Dafür die feinen Blätter abzupfen, gründlich waschen und ganz nach Belieben mit Nüssen, geriebenem Parmesan und Öl mixen. Alternativ kannst du auch einfach ein paar feine Spitzen zum Garnieren verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	551 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	45 g