



Bunte Bratwurstpfanne mit Ofenpommes und Mango-Ananas-Ketchup



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Öl	6 EL
Karotten	3 St.
Pastinaken	3 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Zucker	1 EL
Rostbratwürste	4 St.
Minze, frisch	5 g
Petersilie, frisch	10 g
Mango	1 St.
Ananas Stücke aus der Dose	100 g
Tomatenmark	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 230 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in Pommes schneiden. In einer Schüssel Pommes mit 2 EL Öl vermengen, auf einem Backblech verteilen und für ca. 20 Min. auf mittlerer Schiene im Ofen backen. Pommes nach ca. 10 Min. wenden. Schüssel nicht säubern.
2. Karotten und Pastinaken ebenfalls waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zwiebel ca. 1 Min. scharf anbraten. Karotten und Pastinaken hinzufügen und unter Zugabe von 1 EL Zucker weitere ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe braten. Danach in der Schüssel beiseitestellen und Pfanne nicht säubern.
4. Derweil Bratwürste leicht schräg in Scheiben schneiden und in der Pfanne auf mittlerer Stufe unter Zugabe von 2 EL Öl und unter gelegentlichem Wenden ca. 6 Min. braten.
5. Minze waschen, trocken schütteln und größte Stiele entfernen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mango schälen, das Fruchtfleisch um den Kern entfernen und in einem hohen Gefäß mit Ananas, Minze und Tomatenmark pürieren. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Petersilie zu den Bratwürsten geben und unter Rühren ca. 2 Min. erhitzen.

6. Pommes aus dem Ofen holen, mit $\frac{1}{2}$ TL Salz vermischen und auf Tellern verteilen. Bratwurst-Gemüse-Mix daneben anrichten und zusammen mit dem Mango-Ananas-Ketchup servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten erhältst du schön gleichmäßige Pommes, indem du ca. 1 cm breite Scheiben quer von der Kartoffel schneidest und diese Scheiben dann wiederum in ca. 1 cm breite Streifen schneidest. Wenn du die Scheiben längs und nicht quer schneidest, werden seine Pommes superlang.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	744 kcal
Kohlenhydrate	91 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	32 g