



Gemüsepfanne mit Schupfnudeln zu Bratwurst vom Rost und Senf-Kräuter-Dip



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Kohlrabi	2 St.
Öl	3 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Mini Rostbratwürstchen	400 g
Schupfnudeln	500 g
Petersilie, frisch	40 g
Joghurt, natur	200 g
Senf	1 EL
Mayonnaise	2 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Karotten und Kohlrabi waschen, schälen und in Stifte schneiden. Auf einem Backblech mit Backpapier mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 10 Min. backen. Anschließend Ofen ausschalten und Gemüse im Ofen lassen.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Bratwürste ca. 10 Min. rundherum anbraten.
3. In einer zweiten Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schupfnudeln ca. 5 Min. goldbraun anbraten.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Joghurt, Senf, Mayonnaise und die Hälfte der Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Gemüse aus dem Ofen holen und in der Pfanne mit Schupfnudeln und restlicher Petersilie vermengen. Schupfnudel-Gemüse-Pfanne mit Rostbratwürstchen auf Tellern verteilen und mit Senf-Kräuter-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	815 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	37 g