



Vegane Currywurst mit Cola, Orange und Curly Fries

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|--------|
| Orangen | 2 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Ingwer, frisch | 15 g |
| Cola | 200 ml |
| Orangenlimonade | 200 ml |
| Curly Fries | 750 g |
| Ketchup | 400 g |
| Tabasco | 1 TL |
| Salz | |
| Currypulver | |
| Öl | 2 EL |
| Vegane Bratwurst | 4 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Orangen waschen, ca. 1 EL Schale fein abreiben und mit einem scharfen Messer schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Filets heraustrennen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.
2. In einem Topf Cola und Orangenlimonade auf hoher Stufe ca. 15 Min. einkochen. Curly Fries auf einem Backblech mit Backpapier ausgelegt ca. 25 Min. goldbraun backen.
3. Ketchup, 1 EL Zitronensaft, Ingwer und Orangenschale zu der Soße geben, verrühren und auf kleiner Stufe ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Mit Tabasco, Salz und Currypulver abschmecken. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und vegane Bratwurst darin ca. 5 Min. rundherum anbraten.
4. Auf Teller vegane Bratwurst und Curly Fries verteilen, mit Currysoße, Orangenfilets und Currypulver garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 820 kcal |
| Kohlenhydrate | 109 g |
| Eiweiß | 20 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 33 g |