





Würstchenspieße mit Gemüsepommes und Schnittlauch-Senf-Dip



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Karotten	6 St.
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, grün	1 St.
Cherrytomaten	500 g
Rostbratwürste	4 St.
Zucker	
Schnittlauch, frisch	20 g
Joghurt, natur	150 g
Senf	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Spieße

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und in ca. 2 cm dicke Stifte schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und Karotten längs vierteln oder achteln. Beides in einer Schüssel mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen, auf ein Backblech legen und ca. 25 Min. im Ofen garen. Schüssel säubern.
2. Indes Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und Paprika in Streifen schneiden. Tomaten waschen. Rostbratwürstchen dritteln. Abwechselnd Paprika, Tomaten und Würstchen auf Holzspieße stecken.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Spieße darin ca. 5 Min. anbraten. Spieße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker bestreuen, zu den Pommes in den Ofen legen und restliche Zeit mitbacken.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch, Joghurt und Senf in der gesäuberten Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
5. Alles aus dem Ofen holen, Pommes auf Tellern anrichten, Spieße darauflegen und Dip dazu reichen. Würstchenspieße mit Gemüsepommes und Schnittlauch-Senf-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	495 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	24 g