



Gegrillte vegetarische Bratwurst mit Spitzkohl-Slaw

Zubereitung

1. Kohl putzen, vierteln und den Strunk heraus-schneiden. Die Kohlblätter in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in ca. 3 cm lange, feine Stifte schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und fein würfen. Kräuter abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Walnüsse hacken.
2. Für das Dressing: Joghurt, Crème fraîche, Olivenöl, Limettensaft, Essig, Salz, Honig und Paprika verrühren.
3. Alle Zutaten mit dem Dressing vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Bratwürste auf dem Grill goldbraun grillen und mit Spitzkohl-Slaw servieren. Dazu passen Parmesan-Rosmarin-Stangen.

Zubereitungszeit

ca. 35 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 700 g Spitzkohl
- 180 g Möhren
- 50 g getrocknete Tomaten (aus dem Glas)
- 40 g rote Zwiebeln
- ½ Bund Kerbel
- 2 Stängel Liebstöckel
- 40 g Walnüsse

Für das Dressing:

- 60 g Joghurt
- 50 g Crème fraîche
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Limettensaft
- 3 EL Weißweinessig
- Salz
- 1 EL Honig
- Paprikapulver
- 2 Packungen Vegetarische Mühlen Bratwurst

Nährwerte pro Portion

1.810 kJ (433 kcal)
21 g Eiweiß
30 g Fett
16 g Kohlenhydrate