



Vegetarische Currywurst mit Süßkartoffel-Pommes frites

Zubereitung

1. Für die Sauce: Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika fein würfeln. Chili entkernen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen und alle Zutaten bei milder Hitze anbraten. Mango schälen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
2. Mango, Tomatenmark und Curry zufügen, unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten braten. Die Hälfte der Limettenschale abreiben. Chilisauce und Limettenabrieb zufügen. Brühe zugeben und alles leicht einkochen lassen.
3. Ingwer schälen, fein reiben und in die Sauce geben. Sauce vom Herd nehmen und pürieren. Limette auspressen und Sauce damit abschmecken.
4. Für die Pommes frites: Kartoffeln schälen und in dicke Stifte schneiden. Kartoffelstifte pfeffern, auf ein Backblech geben, mit Rosmarin vermischen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht geeignet) ca. 20 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Bratwürste in Rapsöl rundherum goldbraun braten. Pommes frites salzen. Die Bratwürste mit Sauce übergießen, mit Korianderblättchen bestreuen und mit Süßkartoffel Pommes frites servieren.

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Zutaten

Für 2 Personen

Für die Sauce:

- 30 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 halbe rote Paprika, ca. 125 g
- 1 halbe rote Chili
- 1 EL Olivenöl
- 1 halbe Mango, ca. 225 g
- 100 g Tomatenmark
- 1 EL Madras Curry
- 1 halbe Bio Limette
- 1 EL Sweet Chilisauce
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer

Für die Süßkartoffel-Pommes frites:

- 2 große Süßkartoffeln, ca. 600 g
- Schwarzer Pfeffer
- 2 Rosmarinzwige
- 30 ml Olivenöl
- Salz
- 1 Packung Vegetarische Mühlen Bratwurst
- 1-2 EL Rapsöl
- Koriandergrün nach Geschmack

Nährwerte pro Portion

3.654 kJ (873 kcal)
11 g Eiweiß
38,5 g Fett
97 g Kohlenhydrate