

BLUTWURST MIT APFEL-KAROTTEN SALAT

BLUTWURST MIT APFEL-KAROTTEN SALAT

Es geht weiter mit der Blutwurst - nachdem uns der Rohkostsalat vom Sauerkraut mit Minze und Koriander zu den Cupcakes so gut geschmeckt hat gab es ihn noch in einer zweiten Variante. Mit Apfel und Karotte, Sesamöl, Orangensaft, Koriander und Minze - die Reste habe ich mit ins Büro genommen wo sie kameradschaftlich geteilt wurden. Dieser Salat hat wirklich alle überzeugt!



Zutaten für 2 Personen (Salat für 4):

2 Blutwürste

etwas Rapsöl

Für den Salat:

4 Karotten

2 Äpfel

3 EL Sesamöl

1 Orange

1 Bund Koriander

1 Bund Minze

Pfeffer & Salz

Für das Kartoffelpüree:

4 Kartoffeln (mittelgroß)

Pfeffer & Salz

1 Prise Muskat

70g Schlagsahne

etwas Milch

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in kaltes Salzwasser geben. Aufkochen und ca. 12 Minuten gar

kochen.

Die Karotten schälen, die Äpfel entkernen und vierteln. Alles nacheinander mit grober Raspel in die Küchenmaschine geben. Koriander und Minze fein hacken. Den Saft aus der Orange und das Sesamöl darüber geben, alles gut vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.



In der Pfanne etwas Öl erhitzen, die Würste mit der Gabel einstechen damit sie nicht platzen und rundum braten. Das dauert in etwa 8 Minuten, dann sind sie gar.

Die Kartoffeln abgießen, stampfen, mit der Sahne verrühren und danach so viel Milch langsam einrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

Blutwurst, Kartoffelpüree und Apfel-Karotten Salat gemeinsam anrichten.

Ein schnelles Abendessen!

