

Broccoli-Süßkartoffel Ragout

Zubereitungszeit: 35 Minuten



Foto: Sven c. Raben

Zutaten für 3 Portionen:

- 300 g Broccoli
- 350 g Süßkartoffeln
- 2 EL Keimöl (z. B. Mazola)
- 1 Beutel KNORR Feinschmecker Blumenkohl Broccoli Suppe
- 200 g Wiener Würstchen
- 1-2 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen. Süßkartoffel schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Broccoliröschen in einem Topf im kochenden Wasser 3 Minuten blanchieren, herausnehmen und kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Gemüsewasser aufheben, ½ l (500 ml) abmessen und abkühlen lassen.

2. Im Topf im heißen Keimöl Süßkartoffeln andünsten. Abgekühltes Gemüsewasser (500 ml) zufügen und Beutelinhalt Feinschmecker Blumenkohl Broccoli Suppe einrühren und unter Rühren aufkochen. Bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf 10 – 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

3. Wiener Würstchen in Stücke schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und herausnehmen.

4. Kurz vor Ende der Garzeit Wiener Würstchen und Broccoliröschen zufügen und heiß werden lassen. Broccoli-Süßkartoffel Ragout mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 558 kcal/ 2338 kJ

Eiweiß: 17 g

Kohlenhydrate: 38 g

Fett: 37 g