



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Currywurst mit Rosmarinkartoffeln

- GEFRO Kräuterwürze
- 60 g GEFRO Tomatensoße
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 1 kg kleine Kartoffeln, festkochend, z. B. Drillinge
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Zwiebel
- 100 ml Orangensaft
- 300 ml Wasser
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Zucker
- 4 Bratwürste
- 2 EL Röstzwiebeln (fertig aus der Dose)

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Currywurst mit Rosmarinkartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

42,2 g Fett	50,5 g Kohlenhydrate	24,3 g Eiweiß	8,6 g Ballaststoffe	683
kcal Brennwert				

Currywurst mit Rosmarinkartoffeln

1. Kartoffeln vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

1 kg kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge) längs in jeweils 6 Ecken schneiden.

Die Kartoffelecken auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, die Nadeln von 2 Rosmarinzweigen darüberstreuen, mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen und mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln.

Die Rosmarinkartoffeln etwa 20 Minuten im Ofen goldbraun backen.

2. Currysoße kochen:

1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erwärmen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Mit 100 ml Orangensaft ablöschen und 300 ml Wasser zugießen.

Die Flüssigkeit erwärmen, 60 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren und aufkochen.

1 EL Sojasoße und 1 TL Zucker unterrühren.

Mit 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** abschmecken.

3. Würste braten:

4 Bratwürste in 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** anbraten, bis sie rundherum goldbraun sind.

4. Anrichten & Servieren:

Die gebratenen Würste in Scheiben schneiden und auf Tellern verteilen.

Die heiße Currysoße darübergeben und mit 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** sowie 2 EL Röstzwiebeln (bereits fertig aus der Dose) bestreuen.

Mit den knusprigen Rosmarinkartoffeln servieren.

Tipps & Varianten:

Tipp 1: Für eine vegetarische Variante kann man die Bratwürste einfach durch Tofuwürste ersetzen – sie passen perfekt zur würzigen Currysoße.

Tipp 2: Wer es gerne scharf mag, gibt eine gehackte rote Chilischote zur Soße – so bekommt die Currywurst eine pikant-scharfe Note.

Tipp 3: Die Rosmarinkartoffeln werden besonders knusprig, wenn du sie nach der Hälfte der Backzeit einmal wendest.

▣ **Variante:** Statt Röstzwiebeln kannst du auch frisch geröstete Zwiebelringe verwenden – das bringt zusätzlichen Crunch und ein feines Aroma.