



## Genuss-Rezept

### Fleischwurstpfanne

#### Zutaten für 4 Personen

800 g	Kartoffeln
400 g	Rosenkohl
3-4 EL	Essig
400 g	Schwarzwurzeln
4 EL	Milch
1/2	Bund Lauchzwiebeln
200 g	Gutfried Geflügel-Fleischwurst
2 EL	Sonnenblumenöl
1/2 Bund	Schnittlauch
150 g	Sour Cream
	Salz
	Pfeffer



#### Zubereitung

Kartoffeln waschen und in reichlich kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Rosenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten köcheln. Essig und 1/2 Liter Wasser mischen.

Schwarzwurzeln waschen oder unter fließendem Wasser abbürsten, schälen und ins Essigwasser legen. Danach in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser mit 4 Esslöffel Milch ca. 10 Minuten kochen.

Kartoffeln unter kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und die Schale abziehen. Rosenkohl in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und halbieren. Schwarzwurzeln abgießen. Kartoffeln in Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Wurst der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Rosenkohl dazugeben und unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Nach 5 Minuten Schwarzwurzeln und Wurst dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor Garzeitende Lauchzwiebeln dazugeben und unterheben.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, in Röllchen schneiden. Sour Cream und Schnittlauch verrühren

---

**Gutfried – die beliebteste Geflügelwurst Deutschlands**

Heinrich Nölke GmbH & Co. KG | 33775 Versmold | Tel.: 05423 969-0 | [www.gutfried.de](http://www.gutfried.de)

und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleischwurstpfanne in der Pfanne servieren und Sour Cream dazu reichen.

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten

**Nährwertangaben pro Portion:** 1930 kJ/450 kcal. E 16 g/F 23 g/KH 43 g  
kJ