

Speedy kitchen

No. 10

Quick, healthy and exceptional
by Michael R. Grunenberg
www.grunenbergconsulting.de

Very british: Bangers and Mash

Einkaufsliste (2 Personen):

2 grobe Bratwürste frisch vom Metzger
2 große Kartoffeln
3 Rote Zwiebeln
Muskat
etwas Butterschmalz
Salz, Pfeffer
1/8 Liter Rotwein
1/8 Liter Fleischbrühe (ich setze die selbst an und friere sie mir dann ein.
Es geht natürlich auch ein guter gekaufter Fond)
Etwas Petersilie zum dekorieren

Bratwurst mit Kartoffelstampf und Zwiebelsoße. Klingt gar nicht mehr so britisch. Aber als Bangers and Mash dann eben doch. Hier habe ich den Klassiker nur leicht abgeändert und zu einem 30-Minuten-Speedy-Dinner gemacht.



1. **Schritt:** Kartoffelwasser aufsetzen (nur soviel Wasser wie nötig, dann geht es schneller).
2. **Schritt:** Etwas Butterschmalz in eine Pfanne geben und die Bratwürste bei mittlerer Hitze anbraten. Öfter wenden!
3. **Schritt:** Zweite Pfanne aufstellen und erhitzen.
4. **Schritt:** Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
5. **Schritt:** Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.
6. **Schritt:** Kartoffelwürfel in das kochende Wasser geben und für ca. 10 Minuten kochen.
7. **Schritt:** Etwas Butterschmalz in die zweite Pfanne geben und die Zwiebeln darin andünsten. Sie dürfen ruhig etwas Farbe nehmen.
8. **Schritt:** Zwiebeln mit Rotwein und Brühe ablöschen und bei hoher Hitze (wegen der Zeit) reduzieren auf etwa 1/4.
9. **Schritt:** Fertige Kartoffeln abgießen, mit wenig Butter und Milch stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
10. **Schritt:** Zwiebelsoße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. **Schritt:** Anrichten – Zuerst der Kartoffelstampf, dann die Bratwurst und schließlich die Zwiebelsoße darübergeben. Mit Petersilie dekorieren.

Dauert knapp 30 Minuten.

Guten Appetit!