Grobe Bratwürste mit Bratkartoffeln und Rosenkohl

Braucht einen großen Teller …

Bratwürste vom Supermarkt oder Discounter können durchaus alle zwei Monate einmal auf dem Speisezettel stehen. Sie sind schmackhaft und immer gut für eine leckere Zubereitung.

Man kann sie mit den unterschiedlichsten Beilagen zubereiten. Meistens bieten sich Bratkartoffel, wie in diesem Fall, an.

Aber auch diverses Gemüse ist als Beilage möglich, auch ein Püree oder ein Stampf aus Kartoffeln, Wurzeln oder ähnlichem ist machbar.

Hier gab der Kühlschrank noch Rosenkohl her, den ich sowohl gegart als auch – wie auch die Bratkartoffeln – kurz vor dem Servieren noch durch eine große Portion Butter in der Pfanne gezogen und darin geschwenkt habe. Für einen leicht buttrigen Geschmack der beiden Zutaten.

Gute, gesunde Ernährung ist unter anderem auch wichtig für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Somit sollte man sich immer gesund ernähren und möglichst immer nur frische Gerichte aus frischen Zutaten zubereiten. Darüber hinaus ist natürlich auch Sport sehr wesentlich. Leistungssport habe ich nie betrieben. Aber ich war jahrzehntelang immer einmal in der Woche joggen und danach in der Sauna. Jetzt im höheren Alter bin ich seit einigen Jahren auf einen etwas alterkonformeren Sport umgestiegen. Sobald es mir meine geschäftliche, selbstständige Tätigkeit zulässt, mache ich jeden Tag einen langen Spaziergang über mindestens 4 km durch ein Waldgebiet in meinem Stadtteil. Das ist im Alter gelenkeschonender, als wenn ich noch durch den Wald joggen würde. Aber es trägt auch zur Gesundheit bei. Auf alle Fälle sind meine körperlichen und auch Blutwerte alle in bester Ordnung.

Nun bin ich vor kurzem beim Recherchieren im Internet auf eine interessante Firma gestoßen, die Gentests anbietet: 24Genetics. Das ist ein führendes Unternehmen im Bereich Gentests. Gentest sind ein gutes Mittel, um die eigenen genetischen Fähigkeiten zu kennen und so das eigene körperliche Training maximal anpassen zu können. Mit einem Sports DNA Test, wie er von 24Genetics angeboten wird, kann man neben vielen anderen Dingen die genetischen Grundlagen des eigenen Körpers erkennen und so die sportlichen Fähigkeiten auf die nächste Stufe heben. Vielleicht ein Produkt, das ich einmal bestellen und ausprobieren werde?

Für 2 Personen:

- 800 g grobe Schweine-Bratwürste (2 Packungen à 400 g, jeweils etwa 5 Stück)
- 500 g Rosenkohl
- 4 große Kartoffeln
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Rapsöl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Kross gebratene Bratkartoffeln und Würste

Rosenkohl putzen.

Kartoffeln schälen.

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten garen.

Rosenkohl dazugeben – er kann durchaus im gleichen Topf wie die Kartoffeln garen.

Beides insgesamt nochmals 10–12 Minuten garen.

Herausnehmen, in zwei Schalen geben und abkühlen lassen.

Kartoffeln dann in dünne Scheiben schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne geben, erhitzen und Kartoffeln darin etwa 5–10 Minuten von allen Seiten kross und knusprig anbraten.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Würste in einer Grillpfanne etwa 10 Minuten auf allen Seiten

kross grillen.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen.

Bratkartoffeln in der Butter schwenken und erhitzen. Salzen und pfeffern.

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und warmhalten.

Rosenkohl ebenfalls in der Butter schwenken und erhitzen. Etwas salzen.

Bratkartoffeln auf zwei Teller verteilen. Rosenkohl dazugeben. Jeweils 5 Bratwürste auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!