



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Bratbällchen-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Kirschtomaten	1 EL Mango-Chutney
1 Zwiebel	(ersatzweise Aprikosen- Konfitüre)
Salz	1 TL Weißweinessig
5 EL Rapsöl	300 ml Tomatensaft
1-2 TL mildes Currypulver (plus Currypulver zum Bestäuben)	4 feine, rohe Bratwürste
1 EL Tomatenmark	½ Bund Schnittlauch
	4 El Röstzwiebeln



Und so geht's:

Kirschtomaten waschen und den Strunk entfernen. Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Zwiebeln und Tomaten salzen. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin ca. 5 Min. braten. Alles mit Currypulver bestäuben. Tomatenmark und Mango-Chutney unterrühren, kurz schmoren lassen.

Das Tomaten-Zwiebelgemüse mit Essig ablöschen und mit Tomatensaft auffüllen. In wenigen Minuten dicklich einkochen, mit Salz würzen. Beiseite stellen.

Wurstbrät in kleinen Portionen aus der Pelle drücken und mit angefeuchteten Händen zu Bällchen formen. Die Bällchen in einem Bräter in 3 EL heißem Rapsöl 6 bis 8 Min. braten, dabei zwischendurch wenden.

Schnittlauch waschen, trocknen und in Röllchen schneiden. Bratwurstbällchen mit heißer Currysauce anrichten, nach Geschmack mit zusätzlichem Currypulver bestäuben. Mit Schnittlauch und Röstzwiebeln bestreut servieren. Dazu passen Fladenbrot oder Brötchen.

Copyright: UFOP

Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer
Schulstr. 25 • 53757 Sankt Augustin
Tel.: 02244-92490 • Fax: 02244-924949 • E-Mail: gruender@wprc.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.