

## Rezept

# Bratwürstl mit Kürbis-Kartoffel-Stampf

Ein Rezept von Bratwürstl mit Kürbis-Kartoffel-Stampf, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>2 EL</b> Öl
<b>½</b> Hokkaido-Kürbis (geputzt gewogen ca. 400 g)	<b>600 g</b> mehligkochende Kartoffeln
<b>400 ml</b> Gemüsebrühe	<b>12</b> kleine Nürnberger Rostbratwürste (am besten Bio; ersatzweise 4 größere Bratwürste oder vegetarische Würste)
<b>2 EL</b> saure Sahne	<b>1 TL</b> Agavensirup (ersatzweise Honig)
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	<b>1 EL</b> TK-Schnittlauchröllchen
<b>1 TL</b> milde Chiliflocken (nach Belieben; z. B. Piment d'Espelette)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 29 g F, 16 g EW, 38 g KH

## Zubereitung

1. Für den Stampf die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei sehr kleiner Hitze glasig andünsten.
2. Die Kürbishälfte putzen und entkernen, schadhafte Stellen an der Schale wegschneiden. Dann die Kürbishälfte waschen und mit einem großen, scharfen Kochmesser in 1-2 cm große Würfel schneiden.
3. Die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden (müssen nicht exakt sein). Die Kürbis- und Kartoffelwürfel zu den Zwiebeln geben. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich kochen.
4. Parallel dazu den restlichen EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Würstl trocken tupfen und in der Pfanne bei großer Hitze ca. 3 Min. unter Wenden appetitlich braun anbraten. Dann die Hitze reduzieren und die Würstl bei kleiner Hitze in 4-8 Min. fertig braten. Dabei die Würstl immer wieder hin und her rollen, damit sie gleichmäßig bräunen.
5. Das gegarte Kürbis-Kartoffel-Gemüse im Topf mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, die saure Sahne und den Agavensirup untermischen. Den Stampf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Schnittlauch und nach Belieben auch mit etwas Chilipulver bestreuen. Dann mit den Bratwürsteln servieren - wer mag, reicht noch Senf und Ketchup dazu.