

Sticky Sausages (Bratwurst) mit Rucola-Salat

Für 2 Personen

4 Bratwürste, frisch, grob	125 g Rucola	2 Schalotten
2 Tomaten	2 Zwiebeln	2 Baguettebrötchen, frisch
4 EL Honig	2 EL Senf, körnig	2 EL Sesamöl
1 EL Sojasoße	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Für den Salat den Rucola waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Die Tomaten entkernen. Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit den Tomaten zu dem Rucola geben. Die Sojasoße und das Sesamöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat und das Dressing beiseite stellen. Die Bratwürste in etwas Olivenöl auf geringer Hitze circa 20 Minuten braten lassen. Währenddessen die Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden. In etwas Olivenöl glasig dünsten. In einer weiteren Pfanne vier Esslöffel Honig und zwei Esslöffel Senf erhitzen. Die Bratwürste aus der Pfanne nehmen und in den Honig legen. Das Ganze fünf bis zehn Minuten kochen lassen. Das Brötchen aufschneiden, mit etwas Olivenöl bestreichen und für circa drei Minuten im Ofen anrösten lassen. Das Dressing über den Rucolasalat geben. Die Bratwürste auf die Brötchen legen und die Zwiebeln darüber streuen. Mit dem Rucolasalat auf Tellern anrichten.

Sebastian Rheinwald am 22. Dezember 2009