

Spicy Currywurst mit Süßkartoffel-Pommes und Avocado

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffel-Pommes:

2 Süßkartoffeln 4 EL Sonnenblumenöl Salz

Für die Currywurst:

2 feine Bratwürste 2 EL Currypulver 20 g Butterschmalz

Für die Sauce:

1 Orange, Saft 250 ml Cola 90 g Apfelmus
1 EL Worcester Sauce $\frac{1}{2}$ TL Chili-Würzsauce 250 g Tomatenketchup

Für die Avocado:

1 reife Avocado 1 feste Tomate 1 Zwiebel
2 EL dunkler Balsamico-Essig 1 TL getr. Oregano $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
4 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Blätter Kopfsalat 1 EL Currypulver

Für die Süßkartoffel-Pommes:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln schälen und in Form von Pommes schneiden.

Backpapier auf ein Blech legen und mit Öl bestreichen. Süßkartoffel- Pommes auf dem Blech verteilen und für 20 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen holen und leicht salzen.

Kurz durchmischen und so das Salz ausreichend verteilen.

Für die Currywurst:

Die Currywürste in ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Mit Curry bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Currywurststücke scharf anbraten.

Für die Sauce:

Die Orange halbieren, eine Hälfte auspressen und Saft auffangen. Cola in einem Topf ca. 8 Minuten einkochen, bis die Flüssigkeit auf 50 ml eingekocht ist. Apfelmus, Worcestersauce, Chili-Würzsauce, Tomatenketchup und Orangensaft einrühren und leicht köcheln lassen.

Nach ca. 5 Minuten die Sauce zur Wurst geben und weitere 5 Minuten unter mehrmaligem Wenden braten. Die Wurststücke in eine Schale geben.

Für die Avocado:

Die Avocado längs halbieren und den Kern herausnehmen.

Avocadohälften mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Tomate waschen, trocken tupfen, halbieren, Strunk entfernen und fein würfen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomate und Zwiebeln über die Avocadohälften geben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Mit Olivenöl und Balsamico beträufeln und die Kräuter darüber streuen.

Für die Garnitur:

Den Salat waschen und trockenschleudern.

Die Spicy Currywurst mit Süßkartoffel-Pommes und gefüllter Avocado auf Tellern anrichten und servieren.

Wolf-Hinrich Struve am 26. Februar 2018