MARLEY SPOON

Rindswurst mit Zucchini-Linsen-Salat

und Haselnuss-Petersilien-Gremolata

30-40min 2 Personen

Oh, là, là! Wer hätte so einen eleganten Auftritt von unserer deftigen Rindswurst erwartet? Aber unverhofft kommt oft, und so genießen wir einfach den Moment der kulinarischen Erhabenheit und tauchen unsere Gabeln in feine Wurst- und Zucchinischeiben mit nussigen Linsen. Die schmackhafte Schöpfung wird gekrönt von einem frischen Gremolata-Dressing aus Zitrone, Petersilie, knackigen Haselnüssen und aromatischem Käse. Très chic!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Dose Linsen
- 25g blanchierte Haselnusskerne [15]
- 2 Rindswürste
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Stück italienischer Hartkäse [7]
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

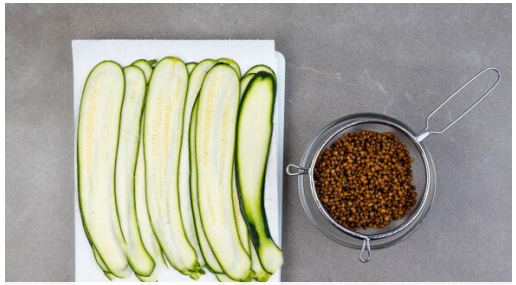
Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 768kcal, Fett 56.0g, Kohlenhydrate 27.5g, Eiweiß 39.5g

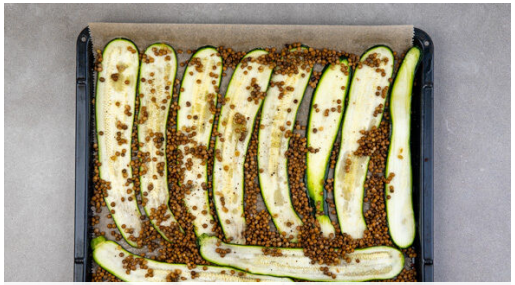


1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Auf ein Geschirrtuch oder etwas Küchenkrepp legen, mit 1 Prise Salz bestreuen und beiseitestellen. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Nüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



3. Zucchini & Linsen backen

Die **Zucchinischeiben** trocken tupfen und mit den **Linsen** auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen, dabei darauf achten, dass sich die **Zucchinischeiben** so wenig wie möglich überlappen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen, dann 25–20Min. im Ofen backen, bis die **Zucchini** goldbraun ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

4. Würste braten

Die **Würste** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. rundum goldbraun anbraten. Mit 60ml warmem Wasser ablöschen und die **Würste** noch 8–10Min. abgedeckt garen, dabei ab und zu wenden. Anschließend vom Herd nehmen.

5. Gremolata zubereiten

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Käse** fein reiben. Die **Petersilie** grob hacken. Die **Nüsse** mit **1TL Zitronenschale**, der **1/2 des Käses**, der **Petersilie** und je 1EL **Zitronensaft**, Olivenöl und Wasser grob pürieren. Ggf. etwas mehr Wasser zugeben und die **Gremolata** mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** abschmecken.

6. Gemüse verfeinern

Den **restlichen Käse** unter die **Zucchini** und die **Linsen** mengen. Die **Würste** in dünne Scheiben schneiden und auf dem **Zucchini-Linsen-Gemüse** anrichten. Nach Belieben mit der **Gremolata** garnieren und servieren.