



Herzhafte Rindswurst und Artischocken

dazu Risoni mit Zitronen-Basilikum-Dressing



ca. 25min



3-4 Personen

Italien ist so viel mehr als Spaghetti mit Tomatensauce – nichts gegen diesen unbestrittenen Klassiker, aber wir können definitiv auch anders: Heute gibt es eine leckere Mischung aus kleiner, feiner Risoni-Pasta mit frischen grünen Bohnen, vereint durch ein aromatisch-cremiges Dressing mit Basilikum, Oregano und spritziger Zitrone. Darauf thronen edle Artischocken und deftige Rindswurst. Vielleicht (d)ein neuer Klassiker?

- 400g Risoni ¹
- 250g grüne Bohnen
- 2 Dosen Artischockenherzen
- 4 Rindswürste
- 30g Basilikum & Oregano
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

- 4TL Senf ¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 900kcal, Fett 43.6g,
Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 35.4g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** und die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die **Artischocken** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden, dann die **Bohnen** quer halbieren.



Das **Basilikum** grob schneiden, die **Oreganoblätter** abzupfen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Crème fraîche** mit der **1/2 des Basilikums** und dem **Oregano, 2EL Zitronensaft, 4TL Senf, 2TL Honig** und **1TL Salz** in einem hohen Gefäß pürieren, dann ca. **1/2TL Zitronenschale** untermengen.



Die **Pasta** und die **Bohnen** ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 7-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen und leicht abkühlen lassen.



Den **Knoblauch** und die **Artischocken** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten.



Die **Würste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. braten, bis sie appetitlich gebräunt und gar sind, dabei gelegentlich wenden. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne nicht auswaschen.



Die **Pasta** und die **Bohnen** mit der **1/2 der Artischocken** und der **1/2 des Dressings** vermengen, ggf. nach Geschmack mit **übrigem Zitronensaft** würzen. Die **Würste** auf der **Pasta** anrichten und mit dem **restlichen Dressing** beträufeln. Mit den **restlichen Artischocken**, den **restlichen Kräutern** und nach Geschmack mit **Zitronenschale** garniert servieren.