

# MARLEY SPOON



## Superfix: Rindswurst und Artischocken

auf 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-cremigendes Dressing mit Basilikum und spritziger Zitrone. Darauf thronen edle Artischocken und deftige Rindswurst. Vielleicht (d)ein neuer Klassiker?

## Was du von uns bekommst

- 400g Risoni <sup>1</sup>
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 2 Dosen Artischockenherzen
- 4 Rindswürste
- 20g Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 2 Knoblauchzehen

## Was du zu Hause benötigst

- 4TL Senf <sup>10</sup>
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 888kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 89.9g, Eiweiß 35.3g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf und einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** und die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die **Artischocken** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Bohnen** ggf. quer halbieren.



4. Dressing zubereiten

Das **Basilikum** grob schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Crème fraîche** mit der **½ des Basilikums**, **2EL Zitronensaft**, 4TL Senf, 2TL Honig und 1TL Salz in einem hohen Gefäß pürieren und ca. **½TL Zitronenschale** untermengen.



2. Pasta und Bohnen kochen

Die **Pasta** in den großen Topf mit dem kochenden Wasser geben, die **Bohnen** in den mittelgroßen Topf mit kochendem Wasser geben. Die **Bohnen** in 10-13Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen. Die **Pasta** in 7-10Min. bissfest kochen. Dann ebenfalls abgießen, abtropfen und leicht abkühlen lassen.



5. Artischocken anbraten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit den **Artischocken** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten.



3. Würste braten

Die **Würste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 auswischen.



6. Salat mischen

Die **Pasta** und die **Bohnen** mit der **½ der Artischocken** und der **½ 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.