

MARLEY SPOON



Superfix: Rindswurst und Artischocken

auf Risoni mit Zitronen-Basilikum-Dressing



ca. 20min



2 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

- 200g Risoni ¹
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 Dose Artischockenherzen
- 2 Rindswürste
- 10g Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ¹⁰
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- 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 940kcal, Fett 46.2g, Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 36.4g



1. Zutaten vorbereiten

In zwei mittelgroßen Töpfen 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.



2. Pasta und Bohnen kochen

Die **Pasta** in einen der Töpfe mit dem kochenden Wasser geben, die **Bohnen** in den zweiten 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.



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.



4. Dressing zubereiten

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



5. Artischocken anbraten

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



6. Salat mischen

Die **Pasta** und die **Bohnen** mit der **½ der Artischocken** und der **½ des Dressings** vermengen, ggf. nach Geschmack mit **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.