



Deftige Rindswurst auf cremigem Risoni-Gemüse

mit zitronigem Dressing und Cashew-Gremolata



ca. 25min



4 Portionen

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 feiner Risoni-Pasta mit Karotten-Spinat-Gemüse und einem aromatischen Dressing mit spritziger Zitrone und Crème fraîche. Darauf thront die herzhaft gebratene Rindswurst, eine Basilikum-Cashew-Gremolata setzt die Krone auf. Vielleicht (d)ein neuer Klassiker?

- 400g Risoni ¹
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Babyspinat
- 4 Rindswürste
- 20g Basilikum
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{4,5}

- 4TL Senf³
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- 2 große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1083kcal, Fett 59.5g,
Kohlenhydrate 92.6g, Eiweiß 41.9g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Karotten** ggf. schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen und etwas auskühlen lassen.



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.



Die **Karotten** und die **½ des Knoblauchs** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 7Min. braten, bis die **Karotten** weich werden. Nach Bedarf etwas Wasser hinzugeben, damit die **Karotten** nicht anbrennen, und gelegentlich umrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Spinat** unterrühren und zusammenfallen lassen. Mit 1TL Salz und Pfeffer würzen.



Die **Cashews** grob hacken und mit dem **restlichen Knoblauch**, **2EL Zitronensaft** und **1EL Zitronenschale** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Würste** in einer zweiten großen Pfanne mit 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 das **Karotten-Spinat-Gemüse** mit der **½ des Dressings** vermengen, ggf. mit mehr **Zitronensaft** nachwürzen. Die **Würste** auf der **Pasta** anrichten und mit dem **restlichen Dressing** beträufeln. Nach Belieben mit der **Gremolata** und der **restlichen Zitronenschale** garnieren und servieren.