



Rindswurst mit Süßkartoffelgemüse

dazu Saure-Sahne-Dip mit Dill



30-40min



2 Personen

Mit süßlich-herzhaft können wir doch alle etwas anfangen. Und so leicht wie heute machen wir es uns besonders gern: Nach ein bisschen überschaubarer Schnippelei wandern Süßkartoffeln, Zucchini, Tomaten, Karotten und die saftigen Würste in den Ofen und machen sich eine gute Zeit in der Wärme. Wir bereiten inzwischen den Saure-Sahne-Dill-Dip vor, der dann sogleich fertiggestellt und zum festlichen Ofenschmaus gereicht wird. Top!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Rindswürste
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 1 Becher saure Sahne ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Knoblauchpresse

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 742kcal, Fett 49.1g,
Kohlenhydrate 38.0g, Eiweiß 35.8g



Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden.



Die **Zucchini** längs vierteln, dann in 4-5cm lange Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, ebenfalls längs vierteln und in 4-5cm lange Stücke schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und die **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **BBQ-Sauce**, 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



Die **Tomaten mit der Schnittseite nach oben** zwischen das **Süßkartoffelgemüse** setzen, mit 1TL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Würste** darauflegen und alles auf der mittleren Schiene 22-25Min. im Ofen rösten, bis die **Würste** und das **Gemüse** gar sind.



Den **Knoblauch** schälen, mit aufs Blech geben und 7-10Min. mitrösten. Einige **Dillspitzen** abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen. Den **restlichen Dill** sehr fein schneiden.



Den gerösteten **Knoblauch (Vorsicht, heiß!)** durch eine Knoblauchpresse drücken und mit der **sauren Sahne**, dem **geschnittenen Dill** und 1EL Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Süßkartoffelgemüse** auf Teller oder Schalen verteilen. Die **Würste** halbieren, auf dem **Gemüse** anrichten und mit den **Dillspitzen** dem **Dip** garniert servieren.