



Bio-Rindswurst und Zucchini-Lauch-Gemüse

auf Rucola-Linsen-Salat mit Croûtons



ca. 25min



3-4 Personen

Würstchen als leckere Einlage in heißer Linsensuppe erinnern uns an gemütliche Winterabende in Omas Küche. Heute bleibt es zwar rustikal und ungezwungen, aus der heißen Suppe haben wir aber einen lauwarmen Linsensalat mit frischem Rucola und geröstetem Gemüse gemacht. Mit herzhaften Bio-Rindswurstscheiben, knoflig-kräuterigen Croûtons und Olivendressing ziehen wir das gesamte Register würziger Geschmacksnoten. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 2 Zucchini
- 4 Bio-Rindswürste
- 2 Pck. grüne Oliven
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ²
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 856kcal, Fett 48.9g,
Kohlenhydrate 60.2g, Eiweiß 39.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** in ca. 2cm dicke Ringe schneiden. Die **Zucchini** quer halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



2. Gemüse und Würste rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mischen. Die **Würste** schräg in dünne Scheiben schneiden und auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblechs geben. Das **Gemüse** im oberen Teil, die **Würste** im unteren Teil des Ofens 10-12Min. rösten, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist.



3. Dressing pürrieren

Die **½ der Oliven** mit 3EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 2TL Senf, 2TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem möglichst glatten **Dressing** pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz 2-4EL Wasser unterrühren.



4. Croûtons mitbacken

Das Backblech mit den **Würsten** aus dem Ofen nehmen. Die **Brötchen** in grobe Stücke zupfen und neben den **Wurstscheiben** auf das Backblech geben. Mit 2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen. Die Position der Backbleche tauschen und die **Croûtons** über dem **Gemüse** im Ofen in 6-8Min. goldbraun und knusprig backen.



5. Linsen abspülen

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



6. Salat zubereiten

Die **Limons** und den **Rucola** mit dem **Dressing** vermengen und auf Teller verteilen. Das **Ofengemüse** und die **Rindswürste** darauf anrichten. Mit den **Croûtons** und den **restlichen Oliven** garnieren und servieren.