



## Deftige Rindswurst auf cremigem Risoni-Gemüse

mit zitronigem Dressing und Cashew-Gremolata



ca. 25min



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 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?

## Was du von uns bekommst

- 200g Risoni <sup>1</sup>
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Babyspinat
- 2 Rindswürste
- 10g Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Crème fraîche <sup>2</sup>
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen <sup>4,5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf <sup>3</sup>
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- 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 (2), Senf (3), Erdnüsse (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1083kcal, Fett 59.5g, Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 41.9g



### 1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Karotte** ggf. schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 12-14Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen und etwas auskühlen lassen.



### 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.



### 2. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **½ des Knoblauchs** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 ½TL Salz und Pfeffer würzen.



### 5. Gremolata zubereiten

Die **Cashews** grob hacken und mit dem **restlichen Knoblauch**, **1EL Zitronensaft** und **½EL Zitronenschale** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Würste braten

Die **Würste** in einer zweiten 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 auswaschen.



### 6. Salat mischen

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.