



Deftige Rindswurst auf cremigem Risoni-Gemüse

mit zitronigem Dressing und Cashew-Gremolata



ca. 25min



3-4 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?

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

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

Allergene
Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Erdnüsse (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

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 12-14Min. 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.