



Rindswurst mit Linsen-Fenchelgemüse

dazu ein cremiger Joghurtdip



ca. 30min



3-4 Personen

Du hast Lust auf ein leckeres Essen, aber nicht darauf, nachher endlos Töpfe zu schrubben? Da haben wir doch glatt eine Lösung im Angebot: Die Rindswürste kommen zusammen mit Linsen, Karotten und knackigem Fenchel in den Ofen – und das war's auch schon! Nur noch den Joghurtdip anrühren, und dann kann es auch schon losgehen – kein Topf, kein Stress!

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 3 Karotten
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 4 Rindswürste
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Becher Joghurt¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sieb

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 579kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 37.6g, Eiweiß 36.0g



1. Gemüse schneiden

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Fenchel** jeweils längs halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Ggf. das **Fenchelgrün** für später aufbewahren. Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und längs in ca. 0,5cm breite Stifte schneiden.



2. Zutaten mischen

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem **Fenchel**, den **Karotten**, und den **Würsten** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche geben.



3. Gericht backen

Die Mischung aus **Gemüse** und **Würsten** mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 18-20Min. backen, bis alles gar und gebräunt ist. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



4. Dip zubereiten

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den **Joghurt** mit dem Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

Wenn vorhanden, das **Fenchelgrün** fein schneiden. Die **Würste** auf dem **Ofengemüse** anrichten, den **Joghurtdip** dazugeben und mit **Fenchelgrün** bestreut servieren.



6. Resteküche, beste Küche

Langzeitbewohner sind im Kühlschrank generell eher unerwünscht – aber unser heutiges Rezept bietet einige Möglichkeiten, sie elegant unterzubringen: Du hast noch etwas Brokkoli oder ein paar Tomaten übrig? Für sie ist auf den Blechen bestimmt noch Platz. Ein Rest Küchenkräuter droht zu welken? Einfach klein schneiden und in den Joghurtdip rühren – für ein bisschen extra Frische!