



Bio-Rindswurst mit Süßkartoffelgemüse

dazu Saure-Sahne-Dip mit Dill



30-40min



4 Portionen

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

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 4 Tomaten
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Bio-Rindswürste
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 2 Becher saure Sahne ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Knoblauchpresse

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 658kcal, Fett 40.9g, Kohlenhydrate 41.3g, Eiweiß 29.8g



1. Süßkartoffel vorbereiten

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



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln, dann in 4-5cm lange Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und ebenfalls in 4-5cm lange Stücke schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und die **Zucchini** in einer großen Schüssel mit der **BBQ-Sauce**, 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen.



3. Gemüse und Wurst rösten

Das **Süßkartoffelgemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen. Die **Tomaten mit der Schnittseite nach oben** dazwischensetzen, mit 2TL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Würste** darauflegen und alles 22-25Min. im Ofen rösten, bis die **Würste** und das **Gemüse** gar sind. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



4. Dill schneiden

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



5. Dip anrühren

Den gerösteten **Knoblauch (Vorsicht, heiß!)** durch eine Knoblauchpresse drücken und mit der **sauren Sahne**, dem **geschnittenen Dill** und 2EL Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

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