



Bio-Rindswurst mit Süßkartoffelgemüse

dazu Saure-Sahne-Dip mit Dill



30-40min



2 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech 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 666kcal, Fett 41.0g,
Kohlenhydrate 42.6g, Eiweiß 30.1g



1. Süßkartoffel vorbereiten

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



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und in 4-5cm lange Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, ebenfalls längs vierteln und in 4-5cm lange Stücke schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und die **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **BBQ-Sauce**, 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



3. Gemüse und Wurst rösten

Die **Tomaten mit der Schnittseite nach oben** zwischen das **Süßkartoffelgemüse** setzen, mit 1TL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Würste** darauflegen und alles auf der mittleren Schiene 22-25Min. im Ofen rösten, bis die **Würste** und das **Gemüse** gar sind.



4. Dill schneiden

Den **Knoblauch** schälen, mit aufs Blech 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 1EL 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.