



Deftige Bio-Rindswurst auf Risoni-Gemüse

mit zitronigem Dressing und Cashew-Gremolata



ca. 25min



4 Portionen

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 herzhafte Bio-Rindswurst, eine Basilikum-Cashew-Gremolata setzt die Krone auf.

Was du von uns bekommst

- 400g Risoni ¹
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 4 Bio-Rindswürste
- 20g Basilikum
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{4,5}

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Senf ³
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfanne
- 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 1079kcal, Fett 59.2g, Kohlenhydrate 92.7g, Eiweiß 41.8g



1. Gemüse schneiden

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 10-12Min. 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**, **2EL Zitronensaft**, **4TL Senf**, **2TL Honig** und **1TL Salz** in einem hohen Gefäß pürieren und ca. **½TL Zitronenschale** untermengen.



2. Gemüse braten

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.



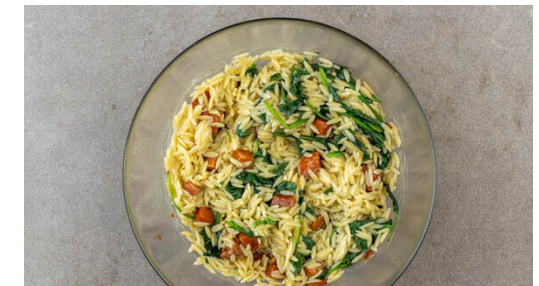
5. Gremolata zubereiten

Die **Cashews** grob hacken und mit dem **restlichen Knoblauch**, **2EL Zitronensaft** und **1EL Zitronenschale** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Würste braten

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.



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.