



RS Bio-Rindswurst und pikantes Ofengemüse

Cajun-Style mit frischem Mais



ca. 40min



4 Portionen

Ein Topf und ein Backblech - mehr ist nicht nötig. Die Vorbereitung ist unkompliziert, die Reinigung schnell erledigt. Alles wird gemeinsam im Ofen gegart: Bio-Rindswürste, Zucchini, Kartoffeln, rote Zwiebeln und frischer Mais. Die Cajun-Butter bringt eine feine Schärfe und rundet das Gericht aromatisch ab. Ein herhaftes Ofengericht, das mit wenig Aufwand großen Geschmack bietet.

Was du von uns bekommst

- 2 frische Maiskolben
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 4 Bio-Rindswürste
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter 1
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf

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 674kcal, Fett 44.4g, Kohlenhydrate 57.0g, Eiweiß 24.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Maiskolben** quer halbieren. Die **Zucchini** längs halbieren und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und vierteln. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln.



4. Zutaten backen

Die **Würste** auf das **Gemüse** legen und mit dem **Gemüse** 25-30Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



2. Butter vorbereiten

3EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und mit der **Gewürzmischung** und 1TL Salz vermengen.



5. Knoblauchbutter machen

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 2EL Butter im Topf schmelzen lassen, dann den **Knoblauch** einrühren und vom Herd nehmen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse würzen

Das **Gemüse** auf ein bis zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit der **Gewürzbutter** vermengen und ausbreiten. Den Topf aufbewahren.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Petersilienblätter oder mehr** grob zerzupfen. Die **Würste** längs halbieren, auf den **Kartoffeln** und dem **Gemüse** anrichten und mit der **Knoblauchbutter** beträufeln. Mit der **Petersilie** garniert servieren.