



RS Bio-Rindswurst und pikantes Ofengemüse

Cajun-Style mit frischem Mais



ca. 40min



2 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

- 1 frischer Maiskolben
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Bio-Rindswürste
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter 1
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech 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 683kcal, Fett 47.5g, Kohlenhydrate 53.0g, Eiweiß 23.6g



1

1. Gemüse schneiden

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



3

4. Zutaten backen

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



2

2. Butter vorbereiten

2EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und die **Gewürzmischung** und ½TL Salz einrühren.



6

3. Gemüse würzen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzbutterm** vermengen und ausbreiten. Den Topf aufbewahren.



4

5. Knoblauchbutter machen

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



5

6. Fertigstellen & servieren

Die **½ der 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.