



## 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 herzhaftes 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 <sup>1</sup>
- 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. 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.



#### 2. Butter vorbereiten

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



#### 3. Gemüse würzen

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



#### 4. Zutaten backen

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



#### 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.



#### 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.