



RS Bio-Rindswurst mit Ofengemüse

fruchtig-fein mit Ananas und Limette



ca. 30min



4 Portionen

Fröhlich und bunt geht es heute Abend am Esstisch zu, wenn du die fruchtig gebackene Gemüsevariation und die deftigen Bio-Rindswürste verkostest. Auf dem Blech tummeln sich Kartoffelwürfel, Paprika- und Zwiebelstreifen sowie saftige Ananasstückchen. Beflügelt von der Partybowle aus Ingwer und Limette tanzen sie Limbo mit den Würstchen und feiern ihre Einmaligkeit. Ein rauschendes Fest mit wenig Abwasch!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Ananas
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Ingwer
- 2 unbehandelte Limetten
- 4 Bio-Rindswürste

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 764kcal, Fett 48.7g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 23.2g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Stücke schneiden, mit 2EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. In den Backofen geben, auch wenn dieser ggf. noch vorheizt, und 5–7Min. backen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 1cm dünne Spalten schneiden.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



4. Würzsauce anrühren

1TL **Ingwer** aufbewahren, den **restlichen Ingwer** mit **4EL Ananassaft**, der **Limettenschale**, dem **Knoblauch**, 4EL Pflanzenöl, 1TL Zucker, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einer **Würzsauce** verrühren.



5. Gemüse mitbacken

Die **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen, die **Paprika**, die **Zwiebeln** und die **Ananas** dazugeben, alles mit der **Würzsauce** vermengen und ca. 15Min. im Ofen backen. Den **restlichen Ingwer** mit 4EL Ketchup zu einem **Dip** verrühren.



6. Würste mitbacken

Das **Gemüse** nach ca. 15Min. Garzeit aus dem Ofen nehmen und wenden, dann die **Würste** dazugeben und ca. 10Min. mitbacken. Die **Würste** nach der Hälfte der Garzeit ebenfalls wenden. Das **Ofengemüse** ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit den **Würsten** auf Teller verteilen und mit dem **Dip** servieren.