



Rindswurst mit Süßkartoffelgemüse

dazu Saure-Sahne-Dip mit Knoblauch und Dill



30-40min



2 Personen

Mit süßlich-herhaft können wir doch alle etwas anfangen. Und so leicht wie heute machen wir es uns besonders gern: Nach ein bisschen überschaubarer Schnippelei wandern Süßkartoffeln, Zucchini, Tomaten, Karotten und die saftigen Würste in den Ofen und machen sich eine gute Zeit in der Wärme. Wir bereiten inzwischen den Saure-Sahne-Dill-Dip vor, der dann sogleich fertiggestellt und zum festlichen Ofenschmaus gereicht wird. Top!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 3 Rindswürste
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 1 Becher saure Sahne ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Knoblauchpresse

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 680kcal, Fett 42.1g, Kohlenhydrate 38.1g, Eiweiß 35.8g



1. Süßkartoffel vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und dann in 4-5cm lange Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, ebenfalls längs vierteln und in 4-5cm lange Stücke schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und die **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **BBQ-Sauce**, 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



4. Dill schneiden

Den **Knoblauch** schälen, mit aufs Blech geben und 7-10Min. mitrösten. Einige **Dillspitzen** abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen. Den **restlichen Dill** sehr fein schneiden.



5. Dip anrühren

Den **gerösteten Knoblauch** (**Vorsicht**, heiß!) durch eine **Knoblauchpresse** drücken und mit der **sauren Sahne**, dem **geschnittenen Dill**, 1EL Mayonnaise sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren, ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse und Wurst rösten

Die **Tomaten mit der Schnittseite nach oben** zwischen das **Süßkartoffelgemüse** setzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Würste** darauflegen und alles auf der mittleren Schiene 22-25Min. im Ofen rösten, bis die **Würste** und das **Gemüse** gar sind.



6. Anrichten und servieren

Das **Süßkartoffelgemüse** auf Teller oder Schalen verteilen. Die **Würste** schräg halbieren und auf jedem Teller **3 Würstchenhälfte**n anrichten. Mit den **Dillspitzen** garnieren und mit dem **Dip** servieren.