



## Rindswurst mit Süßkartoffelgemüse

dazu Saure-Sahne-Dip mit Knoblauch und Dill



30-40min



3-4 Personen

Mit süßlich-herzhaft 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

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 4 Tomaten
- 2 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 6 Rindswürste
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 2 Becher saure Sahne <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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.

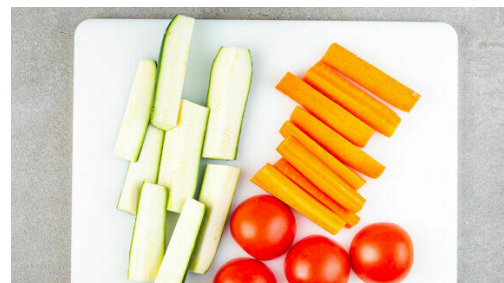
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 576kcal, Fett 33.3g,  
Kohlenhydrate 34.3g, Eiweiß 33.1g



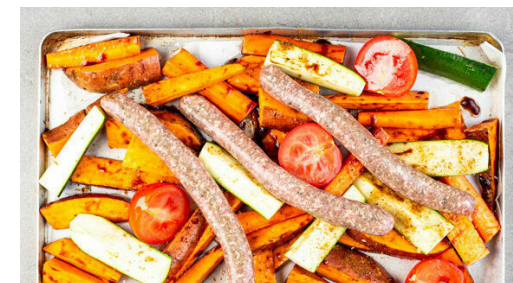
### 1. Süßkartoffel vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln 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 **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und ebenfalls in 4-5cm lange Stücke schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und die **Zucchini** in einer großen Schüssel mit der **BBQ-Sauce**, 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und 1/2-1TL Salz vermengen.



### 3. Gemüse und Wurst rösten

Das **Süßkartoffelgemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen. Die **Tomaten mit der Schnittseite nach oben** dazwischensetzen, mit Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Würste** darauflegen und alles auf mittlerer Schiene 22-25Min. im Ofen rösten, bis die **Würste** und das **Gemüse** gar sind. Nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen.



### 4. Dill schneiden

Den **Knoblauch** schälen, mit auf eins der Bleche 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.



### 6. Anrichten und servieren

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