



## Herzhafte Rindswurst und Artischocken

dazu Risoni mit Zitronen-Basilikum-Dressing



ca. 25min



2 Personen

Italien ist so viel mehr als Spaghetti mit Tomatensauce - nichts gegen diesen unbestrittenen Klassiker, aber wir können definitiv auch anders: Heute gibt es eine leckere Mischung aus kleiner, feiner Risoni-Pasta mit frischen grünen Bohnen, vereint durch ein aromatisch-cremiges Dressing mit Basilikum, Oregano und spritziger Zitrone. Darauf thronen edle Artischocken und deftige Rindswurst. Vielleicht (d)ein neuer Klassiker?

## Was du von uns bekommst

- 200g Risoni 1
- 100g grüne Bohnen
- 1 Dose Artischockenherzen
- 2 Rindswürste
- 15g Basilikum & Oregano
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche 7

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf 10
- 1TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 905kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 91.9g, Eiweiß 35.5g



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** und die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die **Artischocken** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden, dann die **Bohnen** quer halbieren.



### 4. Dressing zubereiten

Das **Basilikum** grob schneiden, die **Oreganoblätter** abzupfen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Crème fraîche** mit der **1/2 des Basilikums** und dem **Oregano, 1EL Zitronensaft**, 2TL Senf, 1TL Honig und 1/2TL Salz in einem hohen Gefäß pürieren, dann ca. **1/2TL Zitronenschale** untermengen.



### 2. Pasta und Bohnen kochen

Die **Pasta** und die **Bohnen** ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 7-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen und leicht abkühlen lassen.



### 5. Artischocken anbraten

Den **Knoblauch** und die **Artischocken** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten.



### 3. Würste braten

Die **Würste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. braten, bis sie appetitlich gebräunt und gar sind, dabei gelegentlich wenden. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne nicht auswischen.



### 6. Salat mischen

Die **Pasta** und die **Bohnen** mit der **1/2 der Artischocken** und der **1/2 des Dressings** vermengen, ggf. nach Geschmack mit **Zitronensaft** würzen. Die **Würste** auf der **Pasta** anrichten und mit dem **restlichen Dressing** beträufeln. Mit den **restlichen Artischocken**, den **restlichen Kräutern** und nach Geschmack mit **Zitronenschale** garniert servieren.