



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 auswaschen.



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.