



## Herzhafte Rindswurst und Artischocken

dazu Risoni mit Zitronen-Basilikum-Dressing



ca. 25min



3-4 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?



- 400g Risoni <sup>1</sup>
- 250g grüne Bohnen
- 2 Dosen Artischockenherzen
- 4 Rindswürste
- 30g Basilikum & Oregano
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

- 4TL Senf <sup>10</sup>
- 2TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Energie 900kcal, Fett 43.6g,  
Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 35.4g



In einem großen 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.



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, 2EL Zitronensaft, 4TL Senf, 2TL Honig** und **1TL Salz** in einem hohen Gefäß pürieren, dann ca. **1/2TL Zitronenschale** untermengen.



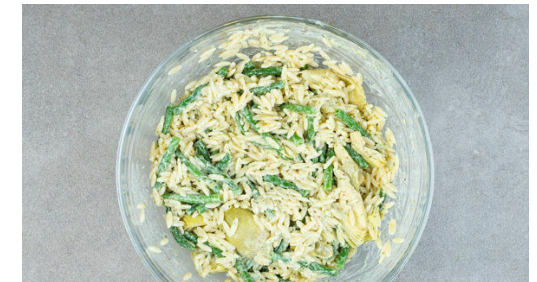
Die **Pasta** und die **Bohnen** ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 7-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen und leicht abkühlen lassen.



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



Die **Würste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL 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.



Die **Pasta** und die **Bohnen** mit der **1/2 der Artischocken** und der **1/2 des Dressings** vermengen, ggf. nach Geschmack mit **übrigem 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.