



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?

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Senf ¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer 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 900kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 35.4g



1. Zutaten vorbereiten



2. Pasta und Bohnen kochen



3. Würste braten



4. Dressing zubereiten



5. Artischocken anbraten



6. Salat mischen

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.

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

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.