



Rindswurst mit Zucchini-Linsen-Salat

und Haselnuss-Petersilien-Gremolata

30-40min 2 Personen

Oh, là, là! Wer hätte so einen eleganten Auftritt von unserer deftigen Rindswurst erwartet? Aber unverhofft kommt oft, und so genießen wir einfach den Moment der kulinarischen Erhabenheit und tauchen unsere Gabeln in feine Wurst- und Zucchinischeiben mit nussigen Linsen. Die schmackhafte Schöpfung wird gekrönt von einem frischen Gremolata-Dressing aus Zitrone, Petersilie, knackigen Haselnüssen und aromatischem Käse. Très chic!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Dose Linsen
- 25g blanchierte Haselnusskerne 15
- 2 Rindswürste
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Stück italienischer Hartkäse 7
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 703kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 27.6g, Eiweiß 39.5g



1. Zutaten vorbereiten



2. Nüsse anrösten



3. Zucchini & Linsen backen



4. Würste braten



5. Gremolata zubereiten

Die **Würste** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. rundum goldbraun anbraten. Mit 60ml warmem Wasser ablöschen und die **Würste** noch 8-10Min. abgedeckt garen, dabei ab und zu wenden. Anschließend vom Herd nehmen.

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Käse** fein reiben. Die **Petersilie** grob hacken. Die **Nüsse** mit **1TL Zitronenschale**, der **1/2 des Käses**, der **Petersilie** und je 1EL **Zitronensaft**, Olivenöl und Wasser grob pürieren. Ggf. etwas mehr Wasser zugeben und die **Gremolata** mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** abschmecken.



6. Gemüse verfeinern