



Orzo mit Fenchel und veganem Hack

Pilaw-Style mit Petersilie und Dill



ca. 25min



3-4 Personen

Dieses Gericht gleicht einem Zaubertrick, denn nichts ist so, wie es scheint: Was aussieht wie Reis, ist Pasta, was schmeckt wie Hackfleisch, ist vegan ... Allein das Gemüse hält, was es verspricht: Aromatischer Fenchel harmoniert mit der würzigen Süße von gebratener Paprika und Zwiebeln, während Dill und Petersilie die tomatige Sauce abrunden, in der die Orzo-Nudeln köcheln. Da lassen wir uns doch gerne verzaubern!

- 2 Fenchelknollen
- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 400g Risoni ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g veganes Hackfleisch ⁶
- 20g Dill & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- 2 große Pfannen
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 859kcal, Fett 33.9g,
Kohlenhydrate 102.4g, Eiweiß 29.9g



1,2L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die harten Stängel des **Fenchels** abtrennen und ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Fenchel** jeweils längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** jeweils vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln.



Die **Pasta** in die Pfanne geben, mit dem kochenden Wasser übergießen, dann das **Brühgewürz** einrühren und alles aufkochen. Die **Pasta** bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 7-10Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und die **Pasta** bissfest ist. Bei Bedarf mehr heißes Wasser hinzufügen.



Den **Fenchel**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 6-8Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird, dabei gelegentlich umrühren.



Das **vegane Hackfleisch** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 6–8Min. goldbraun anbraten, dabei das **Hackfleisch** mit der Rückseite eines Löffels krümelig zerdrücken. Das **Hackfleisch** mit der fertig gegarten **Pasta** vermengen.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln,
dann mit dem **Tomatenmark**, der
Gewürzmischung und 1 kräftigen Prise
Zucker zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben
und unter Rühren ca. 30Sek. erhitzen.



Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zitrone** halbieren, eine **Hälfte auspressen**, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Pasta** mit dem **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit den **Kräutern** und dem **Fenchelgrün** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.