



RS Kürbis-Risoni „Mac and Cheese“-Style

vegan mit Rucola und getrockneten Tomaten



20-30min



2 Portionen

Eine cremige Köstlichkeit erwartet dich heute auf deinem Teller, wenn du dieses phänomenale, ganz und gar pflanzliche Gericht zubereitest: Die Sauce wird dank püriertem Hokkaidokürbis und Hefeflocken genauso gelb wie das original „Mac and Cheese“, aber anstelle der klassischen Maccaroni gibt's bei uns heute feine Risoni. Dazu noch ein frischer Salat, und – enjoy!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Risoni ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 2 Päckchen Hefeflocken
- 10g Basilikum
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 852kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 106.5g, Eiweiß 24.6g



1. Kürbis schneiden

Den **Kürbis** halbieren, die Kerne mit einem Löffel auskratzen und das **Fruchtfleisch** in 2-3cm große Würfel schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.



4. Salat vorbereiten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden. 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



2. Kürbis garen

Die **Schalotten**, den **Knoblauch** und den **Kürbis** mit 1EL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren. 350ml Wasser angießen und das **Brühgewürz** einrühren. Die **Brühe** zum Kochen bringen und bei mittlerer bis niedriger Hitze 6-8Min. köcheln lassen, bis der **Kürbis** weich ist.



5. Kürbis pürieren

Den **Kürbis** mit einem Stabmixer im Topf cremig pürieren. Die **Hefeflocken** und 1EL Senf unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** unterrühren und abgedeckt ca. 5Min. ruhen lassen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Basilikumblätter** grob schneiden und kurz vor dem Servieren unter die **Pasta** rühren. Die **getrockneten Tomaten** und den **Rucola** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Kürbis-Risoni** auf tiefe Teller verteilen. Den **Salat** darauf anrichten, mit den **Sonnenblumenkernen** garnieren und servieren.