



Risoni mit veganer Chorizo und Zucchini

in Paprikasauce mit frischen Kräutern



ca. 25min



3-4 Personen

Du willst nicht viel Zeit investieren und noch viel weniger Kochgeschirr? Dann ist dieses herzhafteste Gericht genau das richtige für dich: Zucchini, Pasta und vegane Chorizo von Heura kommen mal fix in dieselbe Pfanne, die rauchige Paprikasauce rühren wir der Einfachheit halber direkt hinein. Noch ein paar frische Kräuter für Auge und Gaumen – fertig. Das Leben kann so einfach sein.

- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 8 vegane Chorizos ²
- 400g Risoni ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Paprika
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 20g Basilikum & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

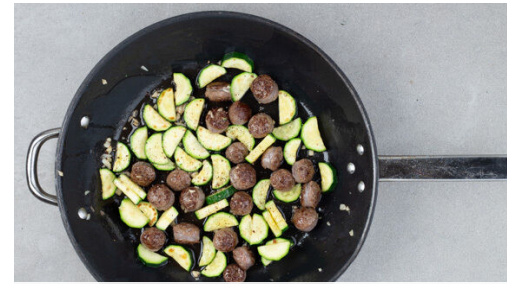
Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 615kcal, Fett 14.2g,
Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 31.1g



In einem Wasserkocher 700ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **veganen Chorizos** in Scheiben schneiden.



Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Chorizoscheiben** dazugeben und 1-2Min. mitbraten, dann die **Zucchini** mit 1 Prise Salz in die Pfanne geben und ca. 3Min. anbraten.



Mit 400ml heißem Wasser ablöschen, die **Risoni** und das **Brühgewürz** unterrühren und alles abgedeckt bei mittlerer Hitze 12–14Min. köcheln lassen, bis die **Risoni** bissfest sind. Zwischendurch prüfen und bei Bedarf etwas mehr heißes Wasser hinzugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen.



Die **Paprika** halbieren, entkernen und grob würfeln. In einem hohen Gefäß mit 100ml heißem Wasser und **½-1TL Paprikapulver** glatt pürieren. Das **Paprikapüree** in die Pfanne geben und unterrühren.



Das **Basilikum** und die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Die **Risoni** mit **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den **Kräutern** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.