



Risoni mit veganer Chorizo und Zucchini

in Paprikasauce mit frischen Kräutern



ca. 25min



2 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.

- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 4 vegane Chorizos ²
- 200g Risoni ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 654kcal, Fett 18.1g,
Kohlenhydrate 88.7g, Eiweiß 31.4g



In einem Wasserkocher 400ml Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **veganen Chorizos** in Scheiben schneiden.



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.



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.



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



Mit 200ml heißem Wasser ablöschen, die **Risoni** und die **½ des Brühwürzes** 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 **Risoni** mit **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den **Kräutern** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.