



Risoni mit veganem Thunfisch und Zucchini

dazu würzig eingelegte Gurken



ca. 35min



3-4 Personen

Oh ja, da geben wir dir recht: Risoni sehen wirklich wie Reis aus. Es handelt sich aber tatsächlich um eine Sorte Pasta - die man durchaus auch lauwarm oder kalt verzehren kann. So wie heute zum Beispiel: verfeinert mit veganem Thunfisch, gebratenen Zucchini und einem aromatischen Tomaten-Oliven-Pesto. Als Beilage gibt es einen würzigen Gurkensalat, den du vorher geschmeidig einlegst. Wir wünschen guten Appetit!

- 400g Risoni ¹
- 1 große Gurke
- 2 Zucchini
- 20g Basilikum
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 2 Dosen veganer Thunfisch ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Energie 614kcal, Fett 17.8g,
Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 23.9g



In einem großen Topf ausreichend
gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen
bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser
geben und in 12-14Min. bissfest kochen. In
ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
Beiseitestellen und abkühlen lassen.



Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz bei starker Hitze 6–8Min. braten, bis die **Zucchini** größtenteils goldbraun sind.



Die **Gurke** längs vierteln und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Gurken** mit 2EL hellem Essig, 1TL Zucker und ½TL Salz vermengen.



Inzwischen die **Basilikumblätter** abzupfen und grob schneiden, ggf. die **Stängel** fein schneiden.



Die **Zucchini** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden.



Die **Pasta** mit dem **Pesto**, der **Zucchini** und dem **Basilikum** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut umrühren. Den **veganen Thunfisch** auf der **Pasta** anrichten und den **Gurkensalat** als Beilage servieren.