



Mediterrane „Thunfisch“-Risoni mit 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

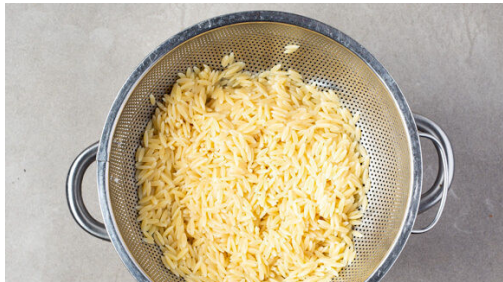
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

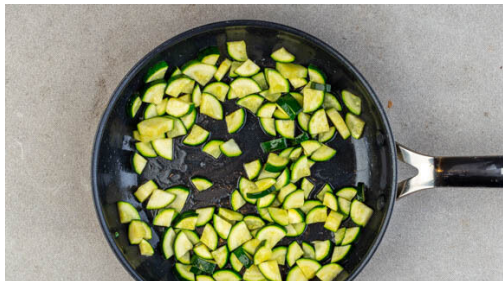
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.



4. Zucchini braten

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



2. Gurke einlegen

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



5. Basilikum schneiden

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



3. Zucchini schneiden

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



6. Fertigstellen & servieren

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.