



Risoni und Auberginen-Tomaten-Gemüse

in veganer Mandelcreme mit Minze und Zitrone



ca. 25min



2 Portionen

Risoni können auch den größten Foodie schon mal aus der Fassung bringen, denn was da aussieht wie Reis, ist in Wirklichkeit eine Sorte Pasta! Was, echt? Ja, echt! Und sie passen einfach fantastisch zu dem herzhaften Gemüse, das sich genüsslich in der veganen Sauce aus Mandeln, Violife Creamy und Zitrone suhlt. Minze verleiht einen zusätzlichen Frischekick, Hefeflocken sorgen für einen herzhaften Genuss. Mmmm!

- 200g Risoni ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Mandelblättchen ²
- 150g Violife Creamy
- 1 Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Kirschtomaten
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 10g Minze
- 1 Päckchen Hefeflocken

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 830kcal, Fett 39.3g,
Kohlenhydrate 98.7g, Eiweiß 20.4g



1. Pasta kochen

4. Gemüse köcheln

2. Zutaten vorbereiten

Two glass bowls are shown on a light gray surface. The bowl on the left contains a smooth, bright green puree. The bowl on the right contains a mixture of scrambled eggs, finely chopped green herbs, and small pieces of red and yellow bell peppers.

5. Mandelcreme zubereiten

3. Aubergine braten

6. Anrichten und servieren

Die **Mandelcreme** und die **Pasta** zu dem **Gemüse** geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit dem **Auberginen-Tomaten-Gemüse** auf Teller verteilen, mit dem **Mandel-Minze-Topping** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.