



Risoni und Auberginen-Tomaten-Gemüse

in veganer Mandelcreme mit Minze und Zitrone



ca. 30min



3-4 Personen

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, Haferkochcreme und Zitrone suhlt. Minze verleiht einen zusätzlichen Frischekick, Hefeflocken sorgen für einen herzhaften Genuss. Mmmm!

- 400g Risoni ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Mandelblättchen ²
- 200ml Haferkochcreme
- 2 Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Kirschtomaten
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 20g Minze
- 2 Päckchen Hefeflocken

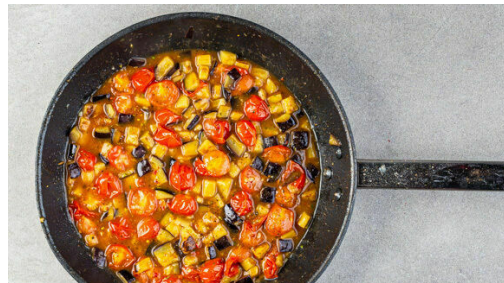
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Energie 705kcal, Fett 27.9g,
Kohlenhydrate 93.0g, Eiweiß 19.9g



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. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Den **Knoblauch** und die **Tomaten** mit der **Gewürzmischung** zu den **Auberginen** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Das **Pastawasser** hinzufügen, zum Kochen bringen und 1 kräftigen Prise Zucker unterrühren. Das **Gemüse** bei niedriger Hitze einköcheln lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen, dann die **½ der Mandelblättchen** mit der **Haferkochcreme** in ein hohes Gefäß geben und beiseitestellen. Die **Auberginen** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen. Die **½ der Minze** mit **1-2EL Zitronensaft** in das hohe Gefäß geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Nach Geschmack mit mehr **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **restlichen Mandelblättchen** grob hacken, die **restliche Minze** grob schneiden, dann beides mit der **Zitronenschale** und den **Hefeflocken** vermengen.



Die **Auberginen** in derselben Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 8-10Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren und nach Geschmack mit Salz würzen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln, die **Kirschtomaten** halbieren.



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.