



Risoni mit Bio-Rindswurst und Zucchini

in Paprikasauce mit frischen Kräutern



ca. 25min



3-4 Personen

Du willst nicht viel Zeit investieren und noch viel weniger Kochgeschirr? Dann ist dieses herzhaftes Gericht genau das richtige für dich: Zucchini, Pasta und Bio-Wurst 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.

- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Rindswürste
- 400g Risoni ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Paprika
- 1 Pck. 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

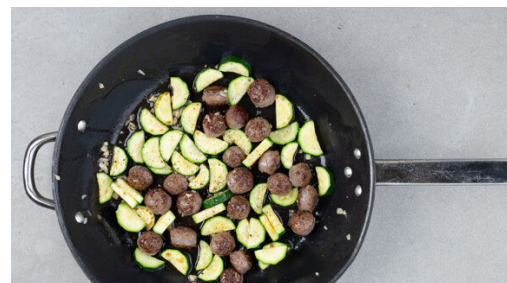
Energie 704kcal, Fett 22.6g,
Kohlenhydrate 87.2g, Eiweiß 37.1g



In einem Wasserkocher 700ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Würste** in dicke 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 **Wurstscheiben** 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 400ml heißem Wasser ablöschen, die **Risoni** und das **Brühgewürz** 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.