



Risoni und Auberginen-Tomaten-Gemüse

in veganer Mandelcreme mit frischer Minze



ca. 25min



4 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 Creme aus Mandeln, Violife Creamy und Minze suhlt. Letztere verleiht einen zusätzlichen Frischekick und unsere Gewürzmischung sorgt für einen herzhaften Genuss. Mmmmh!

Was du von uns bekommst

- 400g Risoni ¹
- 50g Mandelblättchen ²
- 150g Violife Creamy
- 2 große Auberginen
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 95.0g, Eiweiß 17.3g

1

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 10-12Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2

2. Mandelblättchen rösten

Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, dabei die **½ der Mandelblättchen** mit der **Violife Creamy** in ein hohes Gefäß geben und einweichen.

3

3. Gemüse anbraten

Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden und in der Mandelpfanne mit 3EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 8-10Min. leicht weich anbraten, dann mit Salz abschmecken. Währenddessen die **Tomaten** in je 6 Spalten schneiden und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln, dann beides mit der **Gewürzmischung** in die Pfanne geben und 30-60Sek. anbraten.

4

4. Gemüse garen

150ml Pastawasser und 1 Prise Zucker in die Pfanne rühren, aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze köcheln, bis das Wasser fast vollständig verdampft ist und das **Gemüse** gar ist. Währenddessen die **Minzblätter** und die **restlichen Mandelblättchen** grob schneiden.

5

5. Sauce pürieren

Die **½ der Minze** in das hohe Gefäß geben und mit 3EL Essig zu einer glatten **Sauce** pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz esslöffelweise Wasser hinzugeben. Die **Sauce** mit der **Pasta** und dem **Gemüse** vermengen, ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **gehackten Mandelblättchen** und der **restlichen Minze** garniert servieren.

6

6. Saure Zitrone

Wenn du noch eine Zitrone im Kühlschrank hast, dann kannst du den Essig in der Sauce auch durch Zitronensaft ersetzen und das fertige Gericht mit ein bisschen frischem Zitronenabrieb verfeinern.