



Vegane Cajun-Schnetzel auf Risoni

mit Zwiebeln, Paprika und Basilikum



ca. 25min



2 Portionen

Schau dir dieses farbenfrohe, einladende Gericht an! Genauer gesagt: diese würzige Cajun-Pfanne mit feinen Risoni und knackiger Paprika. Herzhaft, sättigend und abwechslungsreich kommt sie daher - genau das Richtige für ein geselliges Abendessen nach einem langen Tag. Darauf thronen zarte vegane Hähnchenschnetzel von Heura. Also, Gabeln raus und losgeschmaust!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Paprika
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 200g Risoni ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 10g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 75ml Pflanzendrink
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher

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 702kcal, Fett 20.9g, Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 29.6g

1

1. Gemüse braten

In einem Wasserkocher 500ml Wasser aufkochen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Beides in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 5Min. weich braten. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln, mit **1TL der Gewürzmischung** in die Pfanne geben und ca. 1Min. weiterbraten.

4

4. Risoni verfeinern

Das **Basilikum samt Stängeln** fein schneiden. Die fertig gegarte **Pasta** vom Herd nehmen und die **½ des Basilikums** unterheben, dann mit 1TL Essig verfeinern und ggf. mit mehr **Brühgewürz**, Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

2

2. Risoni köcheln

Die **Pasta** zugeben und ca. 1Min. anrösten, dann 400ml des aufgekochten Wassers und die **½ des Brühgewürzes** einrühren. Die Hitze reduzieren und die **Pasta** unter gelegentlichem Rühren 12-14Min. köcheln lassen, bis sie gar und das Wasser aufgesogen ist. 75ml Pflanzendrink einrühren und einköcheln lassen, ggf. je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser oder Milch zufügen.

5

5. Anrichten & servieren

Die **Schnetzel** auf der **Pastapfanne** anrichten und mit dem **restlichen Basilikum** bestreut servieren.

3

3. Schnetzel braten

Die **vegane Hähnchenschnetzel** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten, dabei mit ca. **1TL Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.

6

6. Milch und mehr

Durch den Schuss Pflanzendrink werden unsere Risoni schön vollmundig und fast schon ein bisschen cremig. Wer es noch reichhaltiger mag, kann zusätzlich 1-2TL vegane Butter unterrühren oder (nicht vegan, aber auch lecker) mit Parmesan verfeinern.