



Risoni mit Bio-Rindswurst und Zucchini

in Paprikasauce mit frischen Kräutern



ca. 25min



2 Portionen

Du willst nicht viel Zeit investieren und noch viel weniger Kochgeschirr? Dann ist dieses herzhafte 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bio-Rindswürste
- 200g Risoni ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Paprika
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 20g Basilikum & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 37.6g



1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher 400ml Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Würste** in dicke Scheiben schneiden.



4. Paprikapüree zugeben

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.



2. Wurst und Zucchini braten

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Würstcheiben** dazugeben und 1-2Min. mitbraten, dann die **Zucchini** mit 1 Prise Salz in die Pfanne geben und ca. 3Min. anbraten.



5. Garnitur vorbereiten

Das **Basilikum** und die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Risoni garen

Mit 200ml heißem Wasser ablöschen, die **Risoni** und die **½ des Brühgewürzes** 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.



6. Risoni verfeinern

Die **Risoni** mit **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den **Kräutern** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.