



Risoni mit Bio-Rindswurst und Zucchini

in Paprikasauce mit frischen Kräutern



ca. 25min



4 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

- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Rindswürste
- 400g Risoni¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 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 704kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 87.2g, Eiweiß 37.1g



1. Zutaten vorbereiten

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.



2. Wurst und Zucchini braten

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



3. Risoni garen

Mit 400ml heißem Wasser ablöschen, die **Risoni** und das **Brühwürz** 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.



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.



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.



6. Risoni verfeinern

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