



Risoni und Auberginen-Tomaten-Gemüse

in veganer Mandelcreme mit Minze und Zitrone



ca. 25min



2 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 Sauce aus Mandeln, Violife Creamy und Zitrone suhlt. Minze verleiht einen zusätzlichen Frischekick, Hefeflocken sorgen für einen herzhaften Genuss. Mmmm!

Was du von uns bekommst

- 200g Risoni ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Mandelblättchen ²
- 150g Violife Creamy
- 1 Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 10g Minze
- 1 Pck. Hefeflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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.

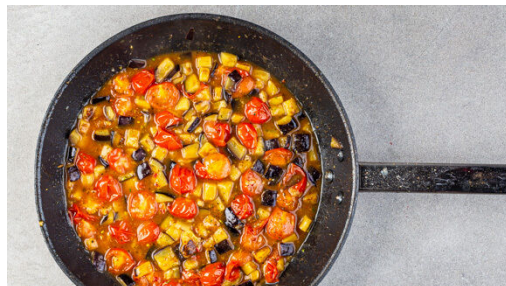
Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 98.7g, Eiweiß 20.4g



1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. bissfest kochen. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Gemüse köcheln

Den **Knoblauch** und die **Tomaten** mit der **Gewürzmischung** zu den **Auberginen** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Das **Pastawasser** hinzufügen, zum Kochen bringen und 1 Prise Zucker unterrühren. Das **Gemüse** bei niedriger Hitze einköcheln lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen, dann die **½ der Mandelblättchen** mit der **½ des Violife Creamy** in ein hohes Gefäß geben und beiseitestellen. Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



5. Mandelcreme zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen. Die **½ der Minze** mit **1EL Zitronensaft** in das hohe Gefäß geben und fein pürieren. Ggf. esslöffelweise Wasser hinzugeben und mit mehr **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **restlichen Mandelblättchen** grob hacken, die **restliche Minze** grob schneiden und beides mit der **Zitronenschale** sowie den **Hefeflocken** vermengen.



3. Aubergine braten

Die **Auberginen** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 8-10Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren und nach Geschmack mit Salz würzen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln, die **Kirschtomaten** halbieren.



6. Anrichten und servieren

Die **Mandelcreme** und die **Pasta** zu dem **Gemüse** geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit dem **Auberginen-Tomaten-Gemüse** auf Teller verteilen, mit dem **Mandel-Minze-Topping** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.