



## Orzo mit Fenchel und veganem Hack

Pilaw-Style mit Petersilie und Dill



ca. 25min



4 Portionen

Dieses Gericht gleicht einem Zaubertrick, denn nichts ist so, wie es scheint: Was aussieht wie Reis, ist Pasta, was schmeckt wie Hackfleisch, ist vegan ... Allein das Gemüse hält, was es verspricht: Aromatischer Fenchel harmoniert mit der würzigen Süße von gebratener Paprika und Zwiebeln, während Dill und Petersilie die tomatige Sauce abrunden, in der die Orzo-Nudeln köcheln. Da lassen wir uns doch gerne verzaubern!

## Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 400g Risoni<sup>1</sup>
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g veganes Hackfleisch<sup>2</sup>
- 20g Dill & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitruspresse

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 863kcal, Fett 33.7g, Kohlenhydrate 102.8g, Eiweiß 31.0g



### 1. Gemüse schneiden

1,2L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die harten Stängel des **Fenchels** abtrennen und ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Fenchel** jeweils längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** jeweils vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln.



### 2. Gemüse anbraten

Den **Fenchel**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 6-8Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird, dabei gelegentlich umrühren.



### 3. Gemüse würzen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit dem **Tomatenmark**, der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Zucker zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 30Sek. erhitzen.



### 4. Pasta kochen

Die **Pasta** in die Pfanne geben, mit dem kochenden Wasser übergießen, dann das **Brühgewürz** einröhren und alles aufkochen. Die **Pasta** bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 12-14Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und die **Pasta** bissfest ist. Bei Bedarf mehr heißes Wasser hinzufügen.



### 5. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 6-8Min. goldbraun anbraten, dabei das **Hack** mit der Rückseite eines Löffels krümelig zerdrücken. Das **Hack** mit der fertig gegarten **Pasta** vermengen.



### 6. Pasta verfeinern

Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zitrone** halbieren, eine **Hälfte auspressen**, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Pasta** mit dem **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit den **Kräutern** und dem **Fenchelgrün** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.