



## Risoni mit Thunfisch und Zucchini

dazu würzig eingelegte Gurken



ca. 35min



4 Portionen

Oh ja, da geben wir dir recht: Risoni sehen wirklich wie Reis aus. Es handelt sich aber tatsächlich um eine Sorte Pasta - die man durchaus auch lauwarm oder kalt verzehren kann. So wie heute zum Beispiel: verfeinert mit Thunfisch, gebratenen Zucchini und einem aromatischen Tomaten-Oliven-Pesto. Als Beilage gibt es einen würzigen Gurkensalat, den du vorher geschmeidig einlegst. Wir wünschen guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 400g Risoni <sup>2</sup>
- 2 Gurken
- 2 Zucchini
- 20g Basilikum
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

### Allergene

Fisch (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 610kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 28.3g



**1. Pasta kochen**

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.



**2. Gurke einlegen**

Die **Gurke** längs vierteln und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Gurken** mit 2EL hellem Essig, 1TL Zucker und  $\frac{1}{2}$ TL Salz vermengen.



**3. Zucchini schneiden**

Die **Zucchini** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden.



**4. Zucchini braten**

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und  $\frac{1}{2}$ TL Salz bei starker Hitze 6-8Min. braten, bis die **Zucchini** größtenteils goldbraun sind.



**5. Basilikum schneiden**

Inzwischen die **Basilikumblätter** abzupfen und grob schneiden, ggf. die **Stängel** fein schneiden.



**6. Fertigstellen & servieren**

Die **Pasta** mit dem **Pesto**, der **Zucchini** und dem **Basilikum** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut umrühren. Den **Thunfisch** abgießen, auf der **Pasta** anrichten und die **Pasta** mit dem **Gurkensalat** als Beilage servieren.