



## Risoni mit Thunfisch und Zucchini

dazu würzig eingelegte Gurken



20-30min



2 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

- 200g Risoni <sup>2</sup>
- 1 Gurke
- 1 Zucchini
- 10g Basilikum
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 1 Dose Thunfisch in Wasser <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 614kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 28.5g



### 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. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.



### 4. Zucchini braten

Die **Zucchini** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 6–8Min. braten, bis die **Zucchini** größtenteils goldbraun sind.



### 2. Gurke einlegen

Die **Gurke** längs vierteln und in 1–2cm große Würfel schneiden. Die **Gurken** mit 1EL hellem Essig, ½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



### 5. Basilikum schneiden

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



### 3. Zucchini schneiden

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