

MARLEY SPOON



RS Paprika-Bohnen-Gemüse mit Feta

auf Pesto-Risoni mit Sonnenblumenkerne



ca. 25min



4 Portionen

Risoni sind schon eine geniale Sache, ganz besonders dann, wenn man sich mal wieder nicht entscheiden kann: Reis oder Nudeln? Denn die leckeren reisförmigen Hartweizennudeln sind die perfekte Kombination aus beidem! So passen sie hervorragend zu einem aromatischen Kräuterpesto und lassen sich ebenso gut mit würzig mariniertem, im Ofen gegartem Gemüse kombinieren. Als Topping glänzen Feta, Oliven und Sonnenblumenkerne.

Was du von uns bekommst

- 400g Risoni ¹
- 2 Paprika
- 500g grüne Bohnen
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 50g Sonnenblumenkerne
- 10g Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 100g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, ggf. nur die eigene Portion mit Oliven garnieren.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 776kcal, Fett 37.2g, Kohlenhydrate 86.9g, Eiweiß 22.4g



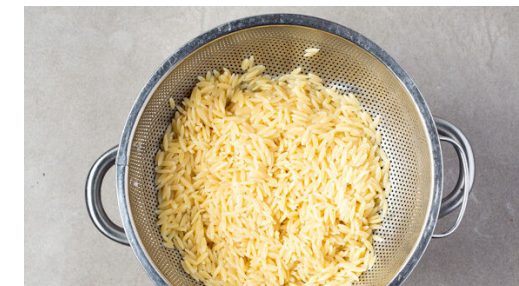
1. Paprika schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



2. Gemüse rösten

Die Enden der **Bohnen** abschneiden. Die **Paprika** und **Bohnen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 12-15Min. im Ofen rösten, bis die **Bohnen** goldbraun sind und das **Gemüse** gar ist.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Sonnenblumenkerne rösten

Die Sonnenblumenkerne__ in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



5. Pesto vorbereiten

Die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Oliven** in Ringe schneiden.



6. Zutaten pürieren

Die __ Sonnenblumenkerne, die __**Petersilie** und den **Knoblauch** mit 2EL Essig und 3EL Olivenöl in einem hohen Gefäß pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Pesto** mit der **Pasta** vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben und erneut abschmecken. Mit dem **Gemüse** anrichten, den **Feta** darüberkrümeln und mit den **Oliven** garniert servieren.