



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!

- 200g Risoni ²
- 1 Gurke
- 1 Zucchini
- 10g Basilikum
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 1 Dose Thunfisch in Aufguss ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 644kcal, Fett 16.8g,
Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 36.8g



1. Pasta kochen

A top-down view of a black frying pan containing diced zucchini and green onions, cooking on a grey surface.

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.