MARLEY SPOON



Kürbis-Risoni „Mac and Cheese“-Style

vegan mit Rucola und getrockneten Tomaten

20-30min 4 Portionen

Eine cremige Köstlichkeit erwartet dich heute auf deinem Teller, wenn du dieses phänomenale, ganz und gar pflanzliche Gericht zubereitest: Die Sauce wird dank püriertem Hokkaidokürbis und Hefeflocken genauso gelb wie das original „Mac and Cheese“, aber anstelle der klassischen Maccaroni gibt’s bei uns heute feine Risoni. Dazu noch ein frischer Salat, und – enjoy!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Risoni [1]
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 75g Sonnenblumenkerne
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 3 Pck. Hefeflocken
- 10g Basilikum
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- großer Topf
- großer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 805kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 104.2g, Eiweiß 23.7g



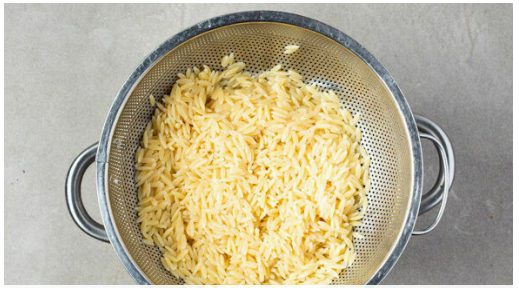
1. Kürbisse schneiden

Die **Kürbisse** halbieren, die Kerne mit einem Löffel auskratzen und das **Fruchtfleisch** in 2–3cm große Würfel schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.



2. Kürbis garen

Die **Schalotten**, den **Knoblauch** und den **Kürbis** mit 2EL Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer bis starker Hitze 5–6Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren. 500ml Wasser angießen und das **Brühgewürz** einrühren. Die **Brühe** zum Kochen bringen und bei mittlerer bis niedriger Hitze 6–8Min. köcheln lassen, bis der **Kürbis** weich ist.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 10–12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Salat vorbereiten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden. 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



5. Kürbis pürieren

Den **Kürbis** mit einem Stabmixer im Topf cremig pürieren. Die **Hefeflocken** und 2EL Senf unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** unterrühren und abgedeckt ca. 5Min. ruhen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Basilikumblätter** grob schneiden und kurz vor dem Servieren unter die **Pasta** rühren. Die **getrockneten Tomaten** und den **Rucola** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Kürbis-Risoni** auf tiefe Teller verteilen. Den **Salat** darauf anrichten, mit den **Sonnenblumenkernen** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**