



Paprika-Bohnen-Gemüse mit Feta

auf Pesto-Risoni mit gerösteten Kürbiskernen



ca. 25min



2 Personen

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 beispielsweise hervorragend zu einem aromatischen Kräuterpesto und lassen sich ebenso gut mit würzig mariniertem, im Ofen gegartem Gemüse kombinieren. Als Topping glänzen Feta, Oliven und Kürbiskerne.

Was du von uns bekommst

- 200g Risoni 1
- 1 rote Paprika
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Kürbiskerne
- 15g Basilikum, Minze & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Packung Fetakäse 7

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 89.7g, Eiweiß 23.0g



1. Gemüse schneiden

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



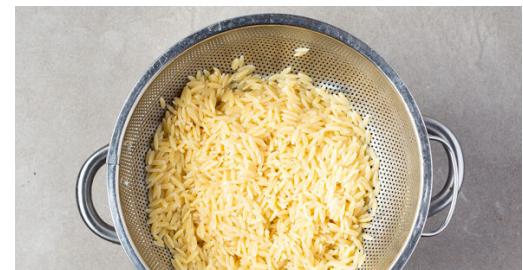
4. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



2. Gemüse rösten

Die **Paprika** und **Bohnen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und je 1 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 7-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Zutaten pürieren

Das **Basilikum** und die **Petersilie** samt Stängeln grob schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Zitrone** mit etwas Druck auf der Arbeitsfläche rollen, dann halbieren und auspressen. Die **Oliven** in Ringe schneiden.

Die **Kürbiskerne**, die **Kräuter** und den **Knoblauch** mit **1-2EL Zitronensaft** und 2EL 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.