



Risoni und Auberginen-Tomaten-Gemüse

in veganer Mandelcreme mit Minze und Zitrone



ca. 25min



3-4 Personen

Risoni können auch den größten Foodie schon mal aus der Fassung bringen, denn was da aussieht wie Reis, ist in Wirklichkeit eine Sorte Pasta! Was, echt? Ja, echt! Und sie passen einfach fantastisch zu dem herzhaften Gemüse, das sich genüsslich in der veganen Creme aus Mandeln, Sojasahne und Zitrone suhlt. Minze verleiht einen zusätzlichen Frischekick, Hefeflocken sorgen für einen herzhaften Genuss. Mmmm!

Was du von uns bekommst

- 400g Risoni 1
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 2 Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Kirschtomaten
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 20g Minze
- 2 Päckchen Hefeflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 681kcal, Fett 25.1g, Kohlenhydrate 92.7g, Eiweiß 20.6g



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-10Min. bissfest kochen.

150ml Pastawasser abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Gemüse köcheln

Den **Knoblauch** und die **Tomaten** mit der **Gewürzmischung** zu den **Auberginen** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Das **Pastawasser** hinzufügen, zum Kochen bringen und 1 Prise Zucker unterrühren. Das **Gemüse** bei niedriger Hitze einköcheln lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten.

Vorsicht, sie können schnell zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen, dann die **1/2 der Mandelblättchen** mit der **Sojasahne** in ein hohes Gefäß geben und beiseitestellen. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



3. Auberginen braten

Die **Auberginen** in derselben Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 8-10Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren und nach Geschmack mit Salz würzen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln, die **Kirschtomaten** halbieren.



5. Mandelcreme zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen. Die **1/2 der Minze** mit **1EL Zitronensaft** in das hohe Gefäß geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Nach Geschmack mit mehr **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **restlichen Mandelblättchen** grob hacken, die **restliche Minze** grob schneiden, dann beides mit der **Zitronenschale** und den **Hefeflocken** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Mandelcreme** und die **Pasta** zu dem **Gemüse** geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit dem **Auberginen-Tomaten-Gemüse** auf Teller verteilen, mit dem **Mandel-Minze-Topping** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.