



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 11 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Risoni nach griechischer Art

mit viel Gemüse und Pinienkernen

■ Wusstet Ihr, dass es die Sorte grüne Paprika nicht gibt? Grüne Paprika werden geerntet, bevor sie reif sind. Sie werden weiterhin erst gelb und dann rot. Weil sie eigentlich noch unreif sind, haben sie einen leicht bitteren Geschmack und werden nie den süßen Geschmack der roten oder gelben Paprika bekommen.



40 min.



Stufe 2



Risoni



rote Zwiebel



rote Paprika



Karotte



Zucchini



Knoblauch



Pinienkerne



Feta

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Risoni 1)	250 g	500 g
rote Zwiebel	1	2
rote Paprika	1	2
Karotte	1	2
Zucchini	1	2
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Pinienkerne 15)	15 g	30 g
Feta 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Person

Kalorien: 744 kcal
Kohlenhydrate: 109 g,
Fett: 23 g, Eiweiß: 30 g
Ballaststoffe: 11 g

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, Schüssel, Ofen, Backblech, kleine Pfanne

2



1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Risoni nach Packungsangabe in kochendem Wasser zubereiten. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

3



3 Zwiebel abziehen und achteln. **Gemüse** waschen. **Paprika** entkernen, **Karotte** schälen. **Paprika**, **Karotte** und **Zucchini** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Knoblauch** abziehen und mithilfe eines Topfbodens andrücken.

4 **Gemüse** mit **Zwiebeln** und **Knoblauch**, 1 EL **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** in einer Schüssel vermengen, auf einem tiefen Backblech verteilen und ca. 15-20 Min. auf mittlerer Schiene backen.

4



5 **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften, dann beiseitelegen. **Feta** grob zerbröseln.

6 **Gemüse** nach Garzeit aus dem Ofen nehmen. **Risoni** erneut in den Topf geben und bei schwacher Hitze mit dem **Gemüse**, **Feta** und 1 EL **Olivenöl** vermengen. Nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6



7 **Risoni** auf tiefen Tellern verteilen und mit **Pinienkernen** bestreut genießen.