

**NATUR**  
für die Sinne.

[www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)



**SONNENTOR®**



**SCHARFMACHER**  
Risonno mit gebratenem  
toskanischen Gemüse

# SCHARFMACHER

## Risonno mit gebratenem toskanischen Gemüse

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 EL Olivenöl  
250 g Scharfmacher Risonno  
500 ml Wasser  
1/2 Stk Melanzani  
1 Stk Zucchini, klein  
1 Stk Paprika rot  
1 Stk Paprika gelb  
Sonnentor Ayurvedisches  
Zaubersalz fein nach Bedarf  
2 EL Sonnentor Scharfmacher  
Gewürz-Blüten-Mischung  
2 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG:

1. Olivenöl erwärmen, Scharfmacher Risonno dazugeben, kurz anlaufen lassen, mit Wasser auffüllen und auf kleiner Stufe zart köcheln lassen und immer wieder umrühren bis das Wasser aufgenommen ist.

2. Melanzani und Zucchini in Scheiben schneiden, Paprikaschoten vom Strunk her die Seitenteile abschneiden. Das Gemüse mit Sonnentor Ayurvedischem Zaubersalz fein und Sonnentor Scharfmacher Gewürz-Blüten-Mischung würzen und in Olivenöl beidseitig langsam braten.  
3. Das Scharfmacher Risonno auf Teller anrichten und das gebratene Gemüse dazugeben.

### TIPP:

Verfeinern Sie das Risonno mit geschlagenem Obers (Sahne) und geriebenem Parmesan!

Probieren Sie doch auch unsere  
anderen Risonnos:

**SONNENKUSS** (exotisch)  
**GUTE LAUNE** (pikant)