

Rezept

Feta-Gemüse-Pfanne

Ein Rezept von Feta-Gemüse-Pfanne, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Jasminreis	2 Möhren
1 Brokkoli k	1 kleiner Zucchini (ca. 220 g)
1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	200 g Sahne
200 g Feta-Schafskäse	½ Bund Kräuter der Provence
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 22 g F, 15 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Den Jasminreis mit 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Dann den Reis zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. sanft köcheln lassen, bis er gar und das Wasser komplett aufgesogen ist.

2. Inzwischen die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Möhren und Brokkoli mit wenig Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar dünsten.

3. Den Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch darin kurz anbraten. Mit der Sahne ablöschen und die Zucchini-mischung 5 Min. köcheln lassen.

4. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden oder zerbröckeln. Die Kräuter der Provence abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und nach Belieben hacken. Schafskäse, Kräuter, Reis, Möhren und Brokkoli unter die Zucchini-mischung heben. Die Feta-Gemüse-Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen und auf vier Teller verteilen.