

Rezept

Grüner Reis mit weißen Inseln

Ein Rezept von Grüner Reis mit weißen Inseln, am 01.07.2026

Zutaten

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1 kleiner Zucchini (200 g) | 50 g Instant-Milchreis |
| 50 ml Milch | 1 EL Pesto (aus dem Glas) |
| Hefeflocken | Salz |
| 5 Mini-Mozzarella (insgesamt ca. 40 g) | |

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen, die Enden entfernen und den Zucchini pürieren.

2. Zucchinopüree und Milchreis mit 50 ml Wasser in einen kleinen Topf geben, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. Die Milch und das Pesto unterrühren. Mit Hefeflocken und Salz würzen und mit den Mozzarellakügelchen belegen.