

Rezept

Mediterraner gebratener Reis mit Gemüse

Ein Rezept von Mediterraner gebratener Reis mit Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Zucchini	250 g Champignons oder Egerlinge
2 Knoblauchzehen	50 g schwarze entsteinte Oliven
8 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	2 Zweige Thymian
2 Salbeiblättchen	6 EL Olivenöl
600 g gegarter Reis (am besten vom Vortag, roh etwa 300 g)	Salz und Pfeffer
50 g frisch geriebener Parmesan	4 Eier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Die Pilze mit feuchtem Küchenpapier abreiben, von den Stielenden befreien und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven und Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Den Salbei in Streifen schneiden.
2. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Reis in der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. braten, ohne umzurühren, dann wenden und nochmal 3 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen.
3. 2 EL Öl erhitzen. Zucchini und Pilze darin unter Rühren in 2-3 Min. bissfest braten. Knoblauch und Kräuter kurz mitbraten. Olivenmischung unterrühren, dann den Reis wieder dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Eier mit Parmesan verquirlen und unter den Reis rühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und weiterrühren, bis das Ei gestockt, aber nicht trocken ist.