

Rezept

Überbackene Reis-Oliven-Pfanne

Ein Rezept von Überbackene Reis-Oliven-Pfanne, am 28.06.2026

Zutaten

1 Aubergine	1 Zwiebel
1 EL Olivenöl	200 g 10-Minuten-Reis
500 ml Gemüsebrühe	1-2 TL getrockneter Oregano
50 g schwarze Oliven ohne Stein	50 g grüne gefüllte Oliven
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Feta	ofenfeste Pfanne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Die Aubergine waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.
2. Das Öl in einer breiten ofenfesten Pfanne auf dem Herd leicht erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Die Auberginenwürfel zugeben und mit anbraten.
3. Den Reis zu dem Auberginengemüse geben und unterrühren, mit der Brühe ablöschen. Den getrockneten Oregano ebenfalls untermischen und den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. garen.
4. Schwarze und grüne Oliven halbieren, unter den Reis mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta darüberbröckeln, die Pfanne in den Ofen (Mitte) stellen und alles 5 Min. überbacken.