

Rezept

Zucchini-Reis-Pfanne mit Feta

Ein Rezept von Zucchini-Reis-Pfanne mit Feta, am 23.04.2024

Zutaten

160 g Jasminreis	2 kleine Zucchini (à 220 g)
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 Dose Kirschtomaten (400 g, ohne Zucker)
2 EL Kräuter der Provence	Salz
Pfeffer	180 g Feta-Schafskäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 16 g F, 13 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Den Jasminreis mit 240 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und den Reis abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. ganz sanft köcheln lassen, bis die Körner gar sind und das Wasser komplett aufgesogen ist.

2. Inzwischen die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel klein würfeln und den Knoblauch durch die Presse drücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Den Reis dazu-geben, mit den Kirschtomaten ablöschen und alles weitere 5 Min. köcheln lassen.

3. Den Zucchini-Reis mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen und auf vier Teller verteilen. Den Schafs-käse zerbröckeln und über den Zucchini-Reis streuen.