



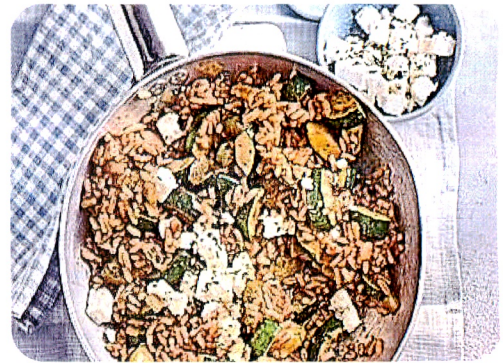
Mediterrane Zucchini-Pfanne

mit Reis und Feta

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Zucchini waschen, vierteln und in Scheiben schneiden, zusammen mit dem Knoblauch zu den Zwiebeln geben und einige Zeit mitbraten. Den ungekochten Reis hinzufügen und ebenfalls etwas mitbraten. Das Tomatenmark mit dem Schneebesen in die Gemüsebrühe einrühren und damit den Reis ablöschen. Dann alles aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und ca. 20 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis der Reis die Sauce aufgesogen hat und gar ist. Gelegentlich dabei umrühren (sollte zuwenig Flüssigkeit vorhanden sein, einfach noch ein wenig Gemüsebrühe unterrühren).

Kurz vor dem Servieren den gewürfelten Feta-Käse unter das Gericht mischen und etwas verlaufen lassen.

Arbeitszeit	ca. 20 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit	ca. 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
Kcal p. P.	ca. 751



Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel(n), gewürfelte
- 1 Knoblauchzehe(n), gepresste
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zucchini (ca. 350 g)
- 125 g Reis
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 g Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- 200 g Feta-Käse, gewürfelte

Rezept von: Kaesehobel