



Rezept online aufrufen

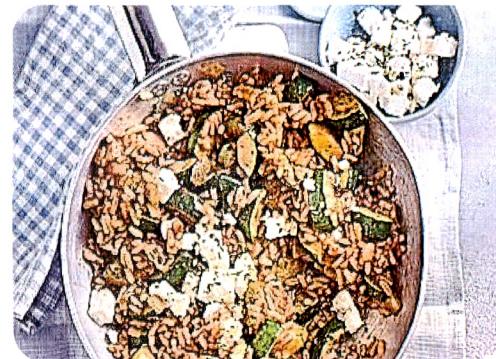
# Mediterrane Zucchini-Pfanne

## 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.

<b>Arbeitszeit</b>	ca. 20 Minuten
<b>Koch-/Backzeit</b>	ca. 20 Minuten
<b>Gesamtzeit</b>	ca. 40 Minuten
<b>Schwierigkeitsgrad</b>	normal
<b>Kcal p. P.</b>	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, gewürfelter

Rezept von: Kaesehobel