

# ZUCCHINI-REIS-PFANNE MIT FETA

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Zucchini
- 200 g Tomaten in Stücken
- 125 g Langkornreis
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Oregano
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 150 g Feta



## Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch. Schneide sie in kleine Würfel. Dünste die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl an.
2. Wasche die Zucchini und schneide sie in mundgerechte Stücke. Gib sie mit in die Pfanne und dünste sie 5 Minuten an.
3. Füge die gehackten Tomaten, den Reis und die Gewürze hinzu. Brate alles 3 Minuten an. Lösche den Reis mit der Gemüsebrühe ab. Lasse ihn für 20 Minuten köcheln. Rühre dabei immer wieder um.
4. Schneide den Feta in kleine Würfel. Nimm die Zucchini-Pfanne vom Herd und rühre die Fetawürfel unter.

**Nährwerte pro Portion:** 260 kcal | KH 15 g | E 10 g | F 17 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem Shop.

