

Zucchini-Reis-Pfanne mit Feta

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



Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 30 Minuten

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.

Frische Zucchini aus regionalem Anbau verwenden wir immer mit Schale, da in und direkt unter ihr die meisten Vitamine stecken. Das [Zucchini schälen](#) empfehle ich dir nur, wenn sie sehr hart oder deine Zucchini schon älter ist.

Vergiss bitte auch nie eine kleine Kostprobe vor dem Kochen: [Wenn Zucchini bitter schmeckt](#) solltest du sie auf keinen Fall verarbeiten!

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

