

Mediterrane-Zucchini-Pfanne für 4 Personen

| | |
|---|---|
| 8 El. Olivenöl 250g Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 500 g Zucchini | in einer großen Pfanne erhitzen. und fein würfeln. Zwiebeln im Öl anschwitzen. vierteln und in Scheiben schneiden, zusammen mit dem Knoblauch zu den Zwiebeln geben und einige Zeit mit braten. |
| 250 g Reis 200 g Tomatenmark 1,2 l Gemüsebrühe | ungekocht hinzufügen und ebenfalls etwas mit braten lassen. mit dem Schneebesen in einrühren und damit den Reis ablöschen. Dann alles aufkochen lassen. |
| Salz & Pfeffer Thymian | Mit und würzen und abschmecken. Ca. 20 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis der Reis die Soße aufgesogen hat und gar ist. Gelegentlich dabei umrühren. Wenn zu wenig Flüssigkeit vorhanden sein soll, einfach noch ein wenig Gemüsebrühe unterrühren. |
| 360 g Feta | Kurz vor dem Servieren, unter das Gericht mischen und etwas verlaufen lassen. |