

## 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.