Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Frühling / Glutenfrei / Kinder / super schnell /

Zucchini-Reis-Pfanne

Ich muss zugeben, dass es eine Zeit gab, in der wirklich niemand mehr dieses Gericht sehen konnte. Ich habe es bestimmt fast ein Jahr lang mindestens einmal in der Woche gekocht. Wenn nicht sogar zwei mal… oder vielleicht waren es auch drei mal. Egal. Ich habe es definitiv übertrieben! Und so kann man auch die leckersten Dinge irgendwann einfach nicht mehr genießen. So kam es, wie es kommen musste – die gute Zucchini-Reis-Pfanne musste eine Weile von dem Speiseplan gestrichen werden! Aber neulich habe ich mich wieder an sie erinnert und mir ist wieder eingefallen, warum ich sie so häufig gemacht habe. Sie ist super einfach, man braucht nur ein paar Zutaten, die ich komischer Weise IMMER zu Hause habe, dazu ist sie noch lecker und macht sich eigentlich so gut wie von allein. Also das perfekte Essen für genau die Abende, an denen man keine wirkliche Lust hat zu kochen, aber trotzdem Appetit auf ein richtiges Essen hat. Und da ist sie nun wieder – auf unserem wöchentlichen Speiseplan! Oh, wie habe ich dich vermisst. Schön das du wieder bei uns bist, liebe Zucchini-Reis-Pfanne!

Zutaten für 4 Personen

- 2 - Zucchini
- 0.5 - Zwiebel
- 300 gr - passierte Tomaten
- 300 gr - Reis, parboiled
- 150 gr - Feta
- 1 TL - Thymian
- 1 TL - Rosmarin
- 600 ml - Wasser
- 1 EL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und die Enden entfernen. Nun die Zucchini in feine Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Eine hohe Pfanne erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Die gewürfelten Zwiebeln hinzugeben und für ca. 40 Sekunden anschwitzen lassen. Nun die Zucchinischeiben mit in die Pfanne geben und für ca. 4-5 Minuten braten.
4. Den Reis mit in die Pfanne geben und für einen kurzen Moment mit anbraten. Anschließend die passierten Tomaten, sowie das Wasser hinzugeben und gut umrühren.
5. Thymian und Rosmarin hineingeben und einen Deckel auf die Pfanne legen. Die Hitze reduzieren und für 20 Minuten leicht weiter köcheln lassen.

6. Die Flüssigkeit sollte nun weg und der Reis gar sein.
7. Nun Salz und Pfeffer hinzugeben und gut umrühren.
8. Den Fetakäse würfeln und mit in die Pfanne geben. Wieder alles gut miteinander vermengen und anschließend servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia