



Rezept für Zucchini-Reis-Pfanne

- 150 g Reis nach Packungsanleitung kochen.
- 1 gr. Zwiebel in Streifen schneiden, in einer Pfanne in
- 2 EL ÖL anbraten.
- 2 Zucchini in Scheiben schneiden.
- 2 kl. Paprika in Streifen schneiden.
- 1 Knoblz. zehne fein hacken. Alles kurz mit anbraten. Mit
- getr. Kräutern (Oregano, Basilikum, Thymian, Salbei) würzen.
- 300 g Tomaten-gewürfelt- hinzugeben und mit
- Salz, Pfeffer würzen. Etwa 10 Min. köcheln lassen.
- ½ Bd. Peters. fein hacken und alles unter den Reis mischen.