



## Zucchini-Reis-Pfanne

150 g Reis

1 gr. Zwiebel

2 EL ÖL

2 Zucchini

2 kl. Paprika

1 Knoblauchzehe

getr. Kräutern

400ml pass. Tomaten

Salz, Pfeffer

½ Bd. Petersilie

nach Packungsanleitung kochen.

in Streifen schneiden, in einer Pfanne in  
anbraten.

in Scheiben schneiden.

in Streifen schneiden.

fein hacken. Alles kurz mit anbraten. Mit  
(Oregano, Basilikum, Thymian, Salbei)  
würzen.

hinzugeben und mit

würzen. Etwa 10 Min. köcheln lassen.

fein hacken und alles unter den Reis mischen.

**Biolandhof Avena/Dreyer GbR**

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

[info@biolandhof-avena.de](mailto:info@biolandhof-avena.de)

[www.biolandhof-avena.de](http://www.biolandhof-avena.de)