

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
501 kcal

KOHLENHYDRATE  
55,6 g

FETT  
22,4 g

EIWEISS  
18,3 g

BALLASTSTOFFE  
6,9 g

# Gemüse-Reis-Pfanne mit Gorgonzola

## Zubereitung (20 Min.)

1. Den Reis in Salzwasser garen und abtropfen lassen.
2. Die Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und zur Seite legen.
3. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zucchini und Paprika in gleichmäßige kleine Würfel schneiden. Tomaten entkernen und würfeln.
4. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, die Paprika zugeben, nach 3 Minuten die Zucchini zugeben und garen. Die Tomaten, die Kräuter und den abgetropften Reis unterheben, gut würzen und heiß werden lassen.
5. Den Gorgonzola in kleine Stücke schneiden, unter den Reis geben und sobald der Käse weich wird, alles auf einen Teller geben und mit der Petersilie bestreuen.
6. Die Gurkenscheiben zum Reis anrichten und mit Kräutersalz und Schnittlauch bestreuen.

## Zutaten

60 g Naturreis  
1/2 Minigurke (ca. 100 g)  
Kräutersalz  
Schnittlauchröllchen  
15 g Zwiebel  
1/2 Knoblauchzehne  
65 g Zucchini  
1/2 Paprika, rot (ca. 80 g)  
5 Kirschtomaten  
1/2 EL italienische Kräuter  
1/2 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer  
Paprika, edelsüß  
Gemüsebrüh-Pulver  
50 g Gorgonzola  
1/2 EL Petersilie, gehackt