

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 Knoblauchzehe
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