

Zucchini-Reis bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

4 Zucchini, 1 Gemüsezwiebel, 0,5 l Gemüsefond, 2 Tassen Reis, 1 große Dose geschälte Tomaten, 2 Esslöffel Olivenöl.

Die Vorbereitungen:

Die Gemüsezwiebel in grobe Würfel und die Zucchini in Scheiben scheiden.

Die Zubereitung:

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten, mit dem Gemüsefond ablöschen und die geschälten Tomaten dazu geben. Anschließend die Zucchini und den Reis hinzufügen. Alles zusammen etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.