Nah&Frisch



Gerald L. User

Zucchini-Reis

Griaß di Rezepte Sommer

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ○ ○ ○

Das Gemüse klein schneiden. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in Öl anbraten. Das Faschierte dazugeben und mitbraten, zuletzt das geschnittene Gemüse. Alles gut würzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Reis kochen, anschließend untermischen. Mit grünem Salat servieren!

Zutaten

- 500 g Faschiertes
- 1 Zwiebel
- 250 g Reis
- 1 Zucchini
- 4 Paradeiser, blanchiert und die Haut abgezogen
- 2 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Salz, Pfeffer