

Gemüse-Reispfanne

Zutaten

(Für ca. 2-3 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Kichererbsen
- 4 EL Tomatenmark
- 800 ml Gemüsebrühe
- 250 g Langkornreis
- 1 Feta
- Olivenöl
- Thymian
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten. Anschließend die Zwiebeln hinzufügen, glasig anschwitzen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kichererbsen dazugeben und kurz mitbraten. Die Paprika in Streifen oder Würfel schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Währenddessen die Aubergine würfeln, hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Aubergine weich wird und leicht glänzt.
2. Das Tomatenmark unterrühren und gleichmäßig verteilen. Den Langkornreis sowie einen großzügigen Schluck Gemüsebrühe hinzufügen. Den Reis bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen. Dabei regelmäßig umrühren und nach und nach die restliche Gemüsebrühe zugießen, bis der Reis gar ist und die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
3. Zum Schluss den Thymian unterrühren. Unmittelbar vor dem Servieren den Feta über die Pfanne bröseln und nur einmal vorsichtig unterheben.

STONIQ SCHMORPFANNE

PFAS-FREE



„Kochen, Rezepte und Inspiration“

Werde Teil unserer Facebook Gruppe!

GRUPPE BEITRETEN



Die besten

CADLEKOCHT
mas REZEPTE