



CHEFKOCH.DE

Griechische Reis - Tatar - Gemüse Pfanne

WW - tauglich, sehr lecker, schnell gemacht

Das Tatar im Öl anbraten, Zwiebeln dazu geben und mitbraten, etwas salzen und pfeffern. Den rohen Reis zufügen und ebenfalls kurz anbraten. Mit reichlich Oregano und Thymian würzen und den Knoblauch dazu geben. Dann Zucchini und Paprikawürfel dazu geben und kurz anschwitzen. Mit Paprikapulver würzen und 2 Blättchen getrocknete Minze hinein bröseln, dann mit der Brühe auffüllen.

Zugedeckt 10 Minuten bei geringer Hitze garen. Dann die gewürfelten Tomaten unterheben und den Schafskäse darüber bröckeln. Noch mal ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Wer mag, kann den Deckel einige Minuten vorher abnehmen, dann verkocht die Flüssigkeit noch etwas mehr, ist aber auch so nicht zu viel.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel
Brennwert p. P.: keine Angabe



Dieses Bild wurde hochgeladen von CK-User siaba

Zutaten für 3 Portionen:

- 2 Zucchini, gewürfelt
- 3 Paprikaschote(n), gewürfelt
- 2 Zwiebel(n), gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 200 g Reis
- 300 ml Brühe
- 240 g Tatar
- 1 TL Öl
- 4 Tomate(n), gewürfelt
- 1 Paket Schafskäse (light Version)
- Oregano
- Thymian
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Pfefferminze

Verfasser: siaba

Das Leben schmeckt schön.

