

Vegetarische Reispfanne mit Feta und Gemüse  
REZEPT

## Vegetarische Reispfanne mit Feta und Gemüse



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

12 Min

ZUTATEN

10 Stück

PORTION(EN)

2 x

Feta, Paprika & Zucchini – immer eine gute Kombination! Probiere diese mediterrane Reispfanne.

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

### ZUTATEN

- 1 Packung BEN'S ORIGINAL™ Express Mediterran 220g
- 1 rote Zwiebel, in halbe Ringe geschnitten
- 1 Zucchini, in halbe Scheiben geschnitten

- 1 gelbe Paprika, in kleine Stücke geschnitten
- 1/2 TL Chiliflocken
- 50g Feta
- 10g Petersilie, kleingehackt
- 1/2 Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

## ZUBEREITUNG

1. 1  
Zwiebel schälen und klein hacken. Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Paprika waschen, Kerne entfernen und in Stücke schneiden.
2. 2  
2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Sobald es heiß ist, die Zwiebel, die Zucchini und die Paprika hinzufügen. Alles ca. 4 Minuten anbraten und umrühren, bis es gar ist. 1/2 TL Chiliflocken dazugeben — nimm etwas weniger, wenn du es nicht ganz so scharf magst!
3. 3  
BEN´S ORIGINAL™ Express Mediterran in die Pfanne dazugeben und alles verrühren. 1 Spritzer Zitrone hinzufügen.
4. 4  
Alles abschmecken, würzen und auf den Tellern anrichten. Mit Petersilie garnieren und mit Feta bestreuen. Guten Appetit!

## KATEGORIEN:

[Reispfanne](#), [Gemüse](#), [Gut vorzubereiten](#), [Für jeden Tag](#), [Vegetarisch](#), [15 - 30 MIN](#), [Mediterran](#)

## WEITERE REZEPTE



### [Mediterrane Reispfanne mit Rucola und Mandeln](#)

Zubereitungszeit

26 Min

Zutaten

8 Stück

[MEHR DETAILS](#)



## **Schnelles Weizenrisotto mit Pilzen**

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

10 Stück

[MEHR DETAILS](#)



## **Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce**

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

11 Stück

[MEHR DETAILS](#)

---

**Source URL:**

<https://de.bensoriginal.com/recipes/vegetarische-reispfanne-mit-feta-und-gemuese>