Vegetarische Reispfanne mit Feta und Gemüse
REZEPT

Vegetarische Reispfanne mit Feta und Gemüse



ZUBEREITUNGS ZEIT	12 Min
ZUTATEN	10 Stück
PORTION(EN)	2 x

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

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. Zwiebel schälen und klein hacken. Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Paprika waschen, Kerne entfernen und in Stücke schneiden.
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. BEN´S ORIGINAL™ Express Mediterran in die Pfanne dazugeben und alles verrühren. 1 Spritzer Zitrone hinzufügen.
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



Schnelles Weizenrisotto mit Pilzen

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

10 Stück



Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

11 Stück

Source URL:
https://de.bensoriginal.com/recipes/vegetarische-reispfanne-mit-feta-und-gemuese