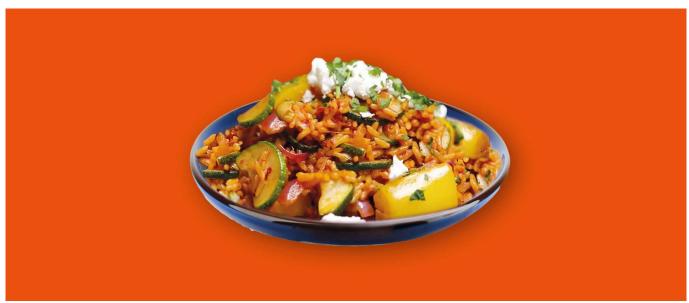


Vegetarische Reispfanne mit Feta und Gemüse **REZEPT**

Vegetarische Reispfanne mit Feta und Gemüse



<?xml version="1.0"?> **ZUBEREITUNGSZEIT** 12 Min **ZUTATEN** 10 Stück

PORTION(EN)

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