One Pot Ratatouille mit Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	12 Stück
PORTION(EN)	2 x

Vollwertige Ernährung selbst am stressigen Tag: Dieses Ratatouille mit Reis ist in nur 20 Minuten zubereitet.

ZUTATEN

- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Zwiebel
- 1 Zehen Knoblauch
- 1 Zucchini (klein)
- 1 Paprika (rot)
- 1 große Tomaten
- 1/4 Aubergine
- 125ml Gemüsebrühe
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Natur-Reis & Quinoa Mediterran 220g
- 1 Hähnchenbrustfilets

- Oregano
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln schälen, hacken und zugeben und für 3 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Knoblauch schälen, fein hacken und hinzugeben.
2. Die Zucchini, Paprika, Tomaten und Aubergine waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem Pfeffer und etwas Salz zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und für 2-3 Minuten (bis die Tomaten Flüssigkeit verlieren) kochen. Schließlich mit 125 ml Brühe ablöschen und rund 10 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren nicht vergessen.
3. 3 Minuten vor Ende der Kochzeit BEN´S ORIGINAL™ Express Natur-Reis & Quinoa Mediterran untermischen.
4. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer anderen Pfanne in 1 EL Olivenöl anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden.
5. Den Gemüsereis nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und mit den Hähnchenbruststreifen servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 367 kCAL
Kohlenhydrate: 40 g
Protein: 32 g
Fett: 7,7 g

KATEGORIEN:

Reispfanne, Gemüse, Hähnchen, Gut vorzubereiten, Proteinreich, Laktosefrei, 15 - 30 MIN, Natur-Reis

WEITERE REZEPTE



Vegetarische Reispfanne mit Feta und Gemüse

Zubereitungszeit

12 Min

Zutaten

10 Stück



Vegetarische Taco-Bowl mit Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

14 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/one-pot-ratatouille-mit-reis*