

One Pot Ratatouille mit Reis REZEPT

# **One Pot Ratatouille mit Reis**



<?xml version="1.0"?> ZUBEREITUNGSZEIT 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.

**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**

- 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
  - 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln schälen, hacken und zugeben und für 3 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Knoblauch schälen, fein hacken und hinzugeben.
- 2 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
  - 3 Minuten vor Ende der Kochzeit BEN´S ORIGINAL™ Express Natur-Reis & Quinoa Mediterran untermischen.
- 4. 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. 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

MEHR DETAILS

Vegetarische Taco-Bowl mit Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

14 Stück

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

**MEHR DETAILS**