



## Zucchini-Pfanne "mediterran"

### Zutaten

- 400 g Zucchini
- 50 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 125 g Langkornreis
- 3 EL Tomatenmark
- 500 ml Wasser
- 2 TL MAGGI Klare Brühe
- 150 g Fetakäse

### Zubereitung

1. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Gemüse darin andünsten. Langkornreis und Tomatenmark zugeben, verrühren und kurz mitdünsten. Wasser zugießen und MAGGI Klare Brühe darin auflösen. Zugedeckt ca. 20-25 Min. köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Gelegentlich umrühren. Feta-Käse in Würfel schneiden und zugeben.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	38 g
Energie	365 kcal
Fett	17 g
Protein	14 g

⌚ 40 Minuten

⊕ 3 Portionen