



## Schnelle Gemüse-Pfanne mit Reis

### Zutaten

- 125 g Reis
- 100 g Zucchini
- 100 g rote Paprikaschote(n)
- 100 g Kirschtomaten
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1,5 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 2 EL kochendes Wasser
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Aceto Balsamico
- 1 TL Oregano

### Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten und abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zucchini und Paprika zugeben und ca. 4 Min. anbraten.
4. Reis und Kirschtomaten mit in die Pfanne geben, gut vermischen und alles ca. 2 Min. heiß werden lassen. MAGGI Gemüse Brühe, Wasser, Tomatenmark, Aceto Balsamico sowie Oregano verrühren. Mit in die Pfanne geben, unterrühren und servieren.

### Nährwert-Anzeige

|               |          |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 54 g     |
| Energie       | 357 kcal |
| Fett          | 12 g     |
| Protein       | 7 g      |

🕒 20 Minuten

⊕ 2 Portionen