



CHEFKOCH

Schnelle vegane Zucchini-Paprika-Tomaten-Pfanne mit Reis

Als erstes die Zwiebel hacken und Tomaten, Paprika und die Zucchini vierteln.

Zwei Tassen Wasser aufkochen. Sobald das Wasser kocht, etwas Salz und die Tasse Basmatireis hinzugeben. Deckel auflegen und die Hitze auf die unterste Stufe stellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze darin anbraten. Den Knoblauch pressen und mit in die Pfanne geben. Anschließend die 2 Esslöffel Tomatenmark hinzugeben und ein bisschen köcheln lassen. Als nächstes das geschnittene Gemüse in die Pfanne geben und ca. 10 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Tipp: Persönlich gebe ich immer noch etwas pflanzliche Butter mit in den Reis. Je nach Wunsch kann auch Schärfe hinzugegeben werden. Es kann auf Wunsch weiteres Gemüse nach Wahl hinzugegeben werden (z. B. Pilze).

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien p. P.: keine Angabe

Zutaten für 8 Portionen:

8 Tomate(n)

4 Paprika

4 große Zucchini

8 EL Tomatenmark

4 Zwiebel(n)

4 Knoblauchzehe(n)

4 Tasse Basmatireis (ca. 200 - 250 ml Inhalt)

n. B. Salz und Pfeffer

n. B. Oregano

n. B. Öl zum Braten

Verfasser: vivianheiler