

Gemüse-Reis-Pfanne mit mediterranen Kräutern



Herzgesund und sommerlich:

Ein leichtes, herzfrendliches Gericht für warme Tage – schnell zubereitet und voller gesunder Nährstoffe.

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Vollkornreis
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Aubergine
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Frische Kräuter: Basilikum, Thymian, Oregano
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer (sparsam verwenden)

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Gemüse klein würfeln.
In Olivenöl Zwiebel und Knoblauch anbraten, dann restliches Gemüse zugeben und 10 Minuten garen.
3. Gekochten Reis untermischen, mit Zitronensaft, Kräutern, Salz & Pfeffer abschmecken.
4. Warm oder kalt servieren – perfekt für heiße Tage!

Tipp: Wer möchte, ergänzt mit etwas Feta oder Hülsenfrüchten (z. B. Kichererbsen) für extra Eiweiß.

Guten Appetit!