

Rezept: Mediterraner Gemüse-Reis

<https://vivomira.de/rezepte-ideen/mittagessen/rezept-mediterraner-gemuese-reis/>

Zutaten

- 200 g Basmatireis
 - 1 Zucchini
 - 1 Paprika (rot oder gelb)
 - 1 kleine Aubergine
 - 2 Tomaten
 - 1 kleine Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
 - Frische Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano oder Petersilie)
 - Optional: 50 g Feta oder Oliven als Topping
-

Zubereitung

- **Reis kochen:** Den Basmatireis nach Packungsanweisung zubereiten. Danach abgießen und warmhalten.
 - **Gemüse vorbereiten:**
 - Zucchini, Paprika und Aubergine in mundgerechte Würfel schneiden.
 - Tomaten fein würfeln.
 - Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.
 - **Gemüse anbraten:**
 - Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.
 - Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
 - Die Zucchini, Paprika und Aubergine hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten.
 - Tomatenwürfel dazugeben und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.
 - **Würzen:**
 - Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Frische Kräuter fein hacken und unter das Gemüse mischen.
 - **Servieren:**
 - Den Reis auf Teller verteilen und das mediterrane Gemüse darüber geben.
 - Optional mit zerbröseltem Feta oder Oliven garnieren.
-