

## **Mediterrane Reispfanne mit Zucchini, Mangold und marinierten Tomaten** (3-4 Portionen)

**Dauer:** 30 Minuten

**Zutaten:** 1 Zucchini  
100g Mangold  
150g Tomaten  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
5 EL Olivenöl  
160g Reis  
100ml Weißwein oder mehr Brühe  
400ml Gemüsebrühe  
100ml (Hafer-)Sahne  
100g geriebener Parmesan  
Oregano aus deiner Kiste (gehackt)  
1 TL Chiliflocken  
Salz, Pfeffer  
Basilikum, Thymian *optional*  
Burrata/Mozarella *optional*

### **Zubereitung:**

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in 3 EL Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Zucchini in kleine Würfel schneiden, dazugeben und von allen Seiten anbraten. Reis dazugeben und mit anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und kurz köcheln lassen. Gemüsebrühe, Sahne, Kräuter, die Hälfte des Parmesans und die restlichen Gewürze mit in die Pfanne geben und gut umrühren. Für etwa 20-25 Minuten bei gelegentlichem Umrühren auf mittlerer Stufe köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten in Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken oder pressen und zusammen mit Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Wenn der Reis fast gar ist, den Mangold klein schneiden und mit dazugeben. Hat der Reis bereits zu viel Flüssigkeit aufgenommen, noch etwas Wasser hinzufügen. Gegen Ende den restlichen Parmesan hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Reispfanne auf Tellern anrichten und optional einen Burrata in maximal 4 Stücke teilen und jeweils mittig auf den Reis drapieren. Mit den marinierten Tomaten toppen und servieren.

**Guten Appetit!**

