

## ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

# Mediterraner One-Pot-Reis

**Zutaten für 2 Portionen:**

- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 40 g schwarze Oliven
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 250 g)
- 2 EL Olivenöl
- 150 g parboiled Spitzenreis
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 300 ml Wasser
- 2 TL getrocknete Kräuter (z.B. Oregano, Thymian, Rosmarin)
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenkerne

**Zubereitung:**

1. Die Zucchini waschen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln.
3. Die getrockneten Tomaten und Oliven abtropfen und in Streifen bzw. Ringe schneiden.
4. Kichererbsen in einem Sieb abgießen und unter fließendem Wasser abspülen.
5. Alle Zutaten, abgesehen von den Sonnenblumenkernen, in einen Topf geben und aufkochen. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und abgedeckt für ca. 15 Minuten köcheln lassen bis der Reis gar ist. Zwischendurch umrühren.
6. Den One-Pot-Reis auf Teller verteilen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Alternativen gefragt?

Statt Zucchini schmecken auch Paprika, Champignons, Aubergine oder (tiefgekühlter) Spinat.

Die Sonnenblumenkerne lassen sich durch Pinienkerne ersetzen.

Feta bringt zerkrümelt als Topping eine weitere Geschmacksrichtung ins Spiel.

Wer keine Kichererbsen mag, kann auch klassische grüne tiefgefrorene Erbsen verwenden.