



## Zucchini-Reis

mit Ofentomaten und Allgäuer Bratkäse



20-30min



2 Personen

Die Mischung aus Basmati-Reis, geraspelter Zucchini und geschmorten Ofen-Tomaten geht nicht nur ratz-fatz sondern kann sich allemal sehen lassen. Dazu zaubern wir einen leichten Rucolasalat und braten Kräuter-Käse: Der Allgäuer Bratkäse lässt uns von saftigen Blumenwiesen und frischer Bergluft träumen. Einfach köstlich!



• 7

•

- # Küchenutensilien

- ## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 33.7g,  
Kohlenhydrate 64.2g, Eiweiß 32.6g



400ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Tomaten** in einer ofenfesten Form verteilen und mit 1EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker würzen und für 15Min. im Ofen garen. Inzwischen die Schale der **Zitrone** abreiben und den **Saft** auspressen. Die **Zucchini** auf der groben Seite der Küchenreibe reiben.



Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** mit einer Prise Salz in den Topf geben, zum Kochen bringen und bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen.



Inzwischen eine Pfanne mit 1-2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Den **Käse** einmal diagonal halbieren und in der Pfanne für ca. 4-5Min. knusprig braten. Kurz vor Ende nach Geschmack **Gewürzmischung**, die mit dem **Käse** mitgeschickt wurde, darüber streuen.



3Min. vor Ende der Kochzeit vom **Reis**, die **Zucchini** zu dem **Reis** geben, vermengen und zu Ende garen. Den **Reis** schließlich vom Herd nehmen und ca. 5Min. ziehen lassen.



Schließlich den **Hartkäse** reiben und zusammen mit den **Ofentomaten**, 2TL **Zitronenschale** und 1EL **Saft** zu dem **Reis** geben. Alles gut, aber behutsam miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Je nach Geschmack mehr Zitronenschale oder -saft dazugeben.



Den **Rucola** mit 1EL **Balsamicoessig**, 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Den **Reis** anrichten, mit dem **Salat** und dem **Käse** servieren.