



## Zucchini-Reis

mit Ofentomaten und Allgäuer Bratkäse



20-30min



3-4 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!



## Was du von uns bekommst

• 7

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 32.1g, Kohlenhydrate 80.6g, Eiweiß 32.6g



### 1. Gemüse vorbereiten

800ml 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. Die **Schale** der **Zitrone** abraspeln und den **Saft** auspressen. Die **Zucchini** auf der groben Seite der Küchenreibe reiben.



### 4. Zucchini zugeben

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



### 2. Reis kochen

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.



### 5. Reis fertigstellen

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 abschrecken.



### 3. Bratkäse zubereiten

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



### 6. Salat mischen

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