



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 abschecken.



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