
 Hauptspeise



One Pot Mediterraner Ofen-Reis mit Feta

 20 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 569 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche

 International

 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

1 Möhre

1 Zwiebel, rot

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Zitrone

50 g Oliven, schwarz

50 g Artischockenherzen

1 Zucchini

150 g Cherrytomaten

125 g Langkornreis

1 El Kapern

1 El italienische Kräuter, getrocknet

500 ml Gemüsefond

150 g Feta

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1** Möhre, Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Zitrone abwaschen, Schale fein abreiben. Oliven und Artischockenherzen vierteln. Zucchini längs halbieren, wässriges Kerngehäuse mit einem Löffel auslösen und in Scheiben schneiden. Cherrytomaten abwaschen und halbieren.
- 2** Vorbereitetes Gemüse zusammen mit dem Langkornreis, Kapern, italienischen Kräutern und etwas Salz und Pfeffer in einer großen Auflaufform vermengen. Gemüsefond kurz aufkochen, darüber gießen. Feta in der Mitte der Auflaufform platzieren.
- 3** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Reisaufguss im Ofen ca. 30 Min. backen. Anschließend vermengen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	330kJ /80kcal	2.374kJ /569kcal
Fett	4g	24g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	1g
Kohlenhydrate	9g	62g
davon Zucker	2g	8g
Eiweiß	4g	22g
Salz	1g	3g