

# Zucchini - Reis - Pfanne (Reisdiät)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten } 1 Stunde  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Reis	g	100	200
Salz			
Zucchini	g	400	800
Zwiebeln	g	150	300
Champignons	g	200	400
Öl	EL	1	2
Knoblauchzehen	St.	2	2
Pfeffer			
Käse (30%), gerieben	g	30	60

## VORBEREITEN:

1. Reis in reichlich Salzwasser sprudelnd 20 Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Zucchini in Scheiben schneiden.
3. Zwiebeln würfeln.
4. Champignons vierteln.

## ZUBEREITUNG:

1. Öl heiß werden lassen.
2. Champignons darin andünsten. Zwiebel und Zucchini beifügen und gut mitdünsten.
3. Durchgepressten Knoblauch zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Reis unter Gemüse mischen und mit geriebenem Käse bestreut servieren.