

Provenzalische Reispfanne

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 1 Beutel Reis (trocken)
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe (2 TL Instantpulver)
- 2 gelbe Paprika
- 2 Zucchini
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Kräuter der Provence



Knoblauchzehe zerdrücken, Zwiebel fein würfeln und beides im erhitzten Olivenöl in einer Pfanne kurz andünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig andünsten. Tomatenmark unterrühren, die Hälfte der Gemüsebrühe angießen und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten garen.

Paprikaschoten in Streifen, Zucchini halbieren und in Stücke schneiden. Gemüse nach ca. 10 Minuten unter das Risotto heben und mit Pfeffer, Paprika und Kräutern würzen. Risotto mehrmals umrühren, nach und nach die restliche Brühe angießen. Reispfanne abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 2,5 Points (Weight Watchers)