

# Reis Rezepte

## Gemüsereis Mit Schafskäse

Anzahl: 2 Personen

Gattung: Käse, Gemüse, Reis

---

|        |                          |       |                        |
|--------|--------------------------|-------|------------------------|
| 150 g  | Langkornreis             | 2     | Knoblauchzehen         |
| 500 ml | Salzwasser               | 2     | Essl. Olivenöl         |
| 1      | Zwiebel                  | 1     | Prise/n Mittelscharfes |
| 1      | Rote Paprikaschote       |       | - Paprikapulver,       |
| 250 g  | Zucchini                 |       | Salz und Pfeffer       |
| 4      | Stange/n Staudensellerie | 150 g | Schafskäse             |

---

1. Den Reis nach Packungsvorschrift in ca. 25 Minuten ausquellen lassen.
2. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.
3. Die Paprika waschen, Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kurze, schmale Streifen schneiden.
4. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
5. Den Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.
6. Den Knoblauch abziehen.
7. Das Öl in einem Wok erhitzen und das Gemüse darin 5 Minuten kräftig anbraten. Den Knoblauch darüber pressen. Den Reis untermischen. Das Paprikapulver zugeben und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Zum Schluss den Feta zerkrümeln und einstreuen.