

# Zucchini-schlönz

## Zutaten

Menge	Einheit	Zutat	Detail
500.0	Gramm	Reis	
5.0	Stück	Zucchini	mittelgroßes
5.0	Stück	Zwiebel	
75.0	Gramm	Bratöl	
2000.0	Gramm	passierte Tomaten	
60.0	Gramm	Gemüsebrühe	
30.0	Gramm	italienische Kräuter	
750.0	Gramm	Streukäse	
50.0	Gramm	Salz	
30.0	Gramm	Pfeffer	

## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung garen. Den Knoblauch und die Zwiebel fein würfeln und im heißen Öl glasig anschwitzen.
2. Die Zucchini putzen, waschen und klein schneiden und ca. 5 Min. mitbraten.
3. Die passierten Tomaten, die Gewürze und ggf. etwas Instant-Gemüsebrühe zufügen und alles ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Zum Schluss den gegarten Reis zufügen, unterrühren und ggf. noch einmal nachwürzen.
5. Streukäse mitservieren für jene die ihn möchten

# Zucchinischlonz

## Anmerkungen für nächste Planung