Artikel vom 09.04.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 14:01 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/griechische-reispfanne

Griechische Reispfanne



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 4 Personen):

200 g griechische Reisnudeln

1 Zucchini

je ½ gelbe, rote und grüne Paprika

1 Apfel

1 Fenchelknolle

1 rote Zwiebel

½ Bund glatte Petersilie

3 Stängel Basilikum

3 Lauchzwiebeln

Salz

Pfeffer

Vegeta

Saft von ½ Zitrone

250 g Fetakäse

Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Reisnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, abschütten und beiseite stellen. Gemüse und Apfel waschen. Zucchini in kleine Würfel schneiden. Paprika entkernen und würfeln. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Apfel entkernen und klein würfeln. Petersilie und Basilikum von den Stängeln zupfen und grob hacken. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Apfel darin knackig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Vegeta würzen. Die Reisnudeln unterheben. Petersilie, Basilikum und Lauchzwiebeln unterheben. Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Reispfanne auf Tellern anrichten und Fetakäse darüber bröseln.

Tipp: Ergänzen kann man die Reispfanne mit marinierten, gebratenen Hähnchenstücken.

Nadine Hörster