1A+1B Vegetarisch

Reis mit Ziegenkäse und Oliven

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die rote Zwiebel in halbe Ringe, die Oliven in Scheiben schneiden, den Knoblauch pressen und die Kirschtomaten halbieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Mit dem Oregano würzen und dann Reis, Tomatenwürfel und 50 ml Wasser hinzufügen. Ca. 15 Minuten schmoren lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Tomatenreis auf einem Teller anrichten und Kirschtomaten, rote Zwiebel und Oliven darüber verteilen. Den Ziegenkäse über den Reis zerbröckeln und mit Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 3 TL Ziegenkäse
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 75 g Tomatenwürfel
- [ ] 10 g grüne Oliven
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] Prise Oregano
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**336 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**15 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**33 g**