

Reis mit Thunfisch

Vorbereitung: 15 Min.
Portionen: 4 bis 5
Proteingehalt: 65 g



Du benötigst:

- ✓ 2 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft)
- ✓ 1 Tasse Reis (Basmati-Reis)
- ✓ 1 Handvoll Karotten
- ✓ 1 Porree (Lauchzwiebel)
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 3 Knoblauchzehen
- ✓ ½ Zucchini
- ✓ ½ Gurke
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ Salz + Pfeffer + ev. Kräuter
- ✓ 1 Pfanne (groß) + 1 Topf
- ✓ 1 Kochlöffel

Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Reis im Topf kochen (Verhältnis: 1 Tasse Reis / 2 Tassen Wasser)
2. In einer großen Pfanne das Rapsöl bodenbedeckt erhitzen
3. Zwiebel, Porree, Knoblauch, Karotten schälen, schneiden + in Pfanne anrösten
4. Zucchini und Gurke schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben
5. Thunfisch vom eigenen Saft trennen und in die Pfannenmasse unterheben
6. Alles gut durchmischen und kurz anbraten lassen
7. Mit Salz, Pfeffer und eventuell auch mit Kräutern abschmecken und servieren

Vplatten-Tipp

- Auch mit Käse überbacken oder mit Lachs ein Genuss?

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

