

VEGETARISCHE RIES-TORTILLA



Zutaten für 4 Portionen:

250 g Reis
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 kleine Zucchini
1 Zwiebel
4 Eier
100 g geriebenen Käse nach Wahl
Schnittlauch nach Belieben
1 EL natives Olivenöl
Paprikagewürz edelsüß
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanweisung abkochen, abgießen und kurz zur Seite stellen.

Den Backofen auf ca.200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, den Strunk und die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini ebenfalls waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Hier einen Teil zum darüberstreuen zur Seite stellen.

Das Gemüse in einer ofenfesten Pfanne im Öl anschwitzen und den Reis dazugeben. Alles mit den Gewürzen gut abschmecken.

Die Eier verquirlen und mit dem Käse und dem einen Teil vom Schnittlauch vermischen. Alles über die Reis-Gemüse-Mischung geben und gut vermischen.

Die Pfanne im Ofen für ca. 20-25 Minuten backen.

Vor dem Servieren noch mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.