

Zucchini mit Vollkornreis und Halloumi

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Vollkornreis
- 2 Zucchini
- 1 EL Oliven- Bratöl
- 200 g Halloumi
- alternativ: Feta
- 1 TL Fenchelsamen
- gemahlener Kreuzkümmel
- gemahlener Koriander
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Vollkornreis in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Salzwasser aufkochen und den Reis darin nach Packungsanweisung zubereiten. Das dauert etwa 20-30 Minuten.

Inzwischen Zucchini waschen und putzen. Längs vierteln und in Stücke schneiden. Halloumi oder Feta in Würfel schneiden. Fenchelsamen in einem Mörser mahlen.

Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin von allen Seiten anbraten. Den fertig gekochten Reis abgießen und mit in die Pfanne geben, gründlich umrühren. Halloumi- oder Fetawürfel dazugeben und mitbraten. Mit zerstoßenem Fenchel, Kreuzkümmel, Koriander und frisch geriebenem Muskat würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen