

REZEPT

Gemüse-Ei-Pfanne mit Reis



Zubereitungszeit: **30 Minuten**

Portion: **1**

Nährwerte

- Fett: **30g**
- Kohlenhydrate: **82g**
- Protein: **43g**
- Kalorien: **776 kcal**

Zutaten

- 3 Eier Größe M: 165g
- Basmati Reis: 90g
- Butter/Ghee: 5g
- Zucchini: 100g
- Paprika: 75g
- Zwiebel: 25g
- Feta Käse Light: 50g
- Tomatenketchup: 20g

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Butter oder Ghee in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen.
3. Zucchini und Paprika klein schneiden und in der heißen Pfanne ca. 3 Minuten anbraten.
4. In einer Schüssel die Eier aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel oder einem Schneebesen gut verquirlen.
5. Die Eier zum Gemüse in die Pfanne geben und alles unter Rühren stocken lassen, bis das Ei vollständig fest ist.
6. Anschließend den geriebenen Light-Käse und etwas Ketchup hinzufügen. Nochmals gut vermengen.
7. Zusammen mit dem Reis servieren.