



# Zucchini-Bohnen auf Reis

<https://darkfairysenf.de/2025/06/26/rezept-zucchini-bohnen-auf-reis/>

## Zutaten für 2 Personen

- 300g Reis
- 500g Zucchini
- 255g Weiße Bohnen (Abtropfgewicht)
- 400g gestückte Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- Olivenöl
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer



## Zubereitungszeit

ca. 20 - 40 Minuten

(abhängig von der Reissorte; die Zucchini-Bohnen sind in 20 Minuten machbar)

## Und so wird's gemacht

1. Setze den Reis auf, um ihn nach Packungsangabe zu kochen.
2. Gebe die Bohnen zum abtropfen in ein Sieb. Wasche die Zucchini und schäle die Zwiebel.
3. Mach dich nun ans Schnibbeln: Schneide die Zucchini in ca. 1cm große Würfel,. Die Zwiebel halbierst du zunächst und schneidest sie dann in Scheiben, sodass Halbringe entstehen.
4. Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne und gebe dann die Zucchiniwürfel hinein. Brate sie an.
5. Gib als nächstes die Zwiebel-Halbringe in die Pfanne dazu und brate weiter, bis die Zwiebeln glasig werden.
6. Jetzt kommen die Bohnen noch dazu.
7. Sobald die Zucchini weich ist, gibst du die gestückten Tomaten in die Pfanne dazu und würzt alles nach Geschmack mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer.
8. Lass alles auf geringer Hitze ziehen bis der Reis fertig ist.

Guten Appetit!