Pomìto

Mediterrane Orzo-Pfanne

Vorbereitungszeit: 0 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Basilikum: 1 TL
- Gemüsebrühe: 400 ml
- Kichererbsen: 80 gr
- Knoblauchzehen: 1-2
- Olivenöl: 2 EL
- Oregano: 1 TL
- Orzo: 130 gr
- Paprika: 1/2
- Paprikapulver: 1 TL
- Parmesan (vegan):
- Pfeffer:
- Salz:
- Spinat: eine Handvoll
- Zucchini: 1/2
- Zucker (oder Ahornsirup): 1 TL
- Zwiebel rot: 1/2

Vorbereitung

1. Das Gemüse klein schneiden.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.
3. Die Zucchini und Paprika hinzugeben und für ein paar weitere Minuten anbraten.
4. Orzo und Kichererbsen hinzugeben, gut vermengen und anschließend mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen.
5. Für 10-15 Minuten (oder bis das Orzo weich ist) köcheln und währenddessen regelmäßig umrühren. Sollte es zu trocken werden, einfach noch ein bisschen Gemüsebrühe hinzugeben.
6. Am Ende noch den Spinat und das frische Basilikum unterrühren.
7. Mit veganem Parmesan garnieren

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Bio Passierte Tomaten 200 ml