



Arroz de Tomate - Tomatenreis mit eingekochten Zwiebeln und Knoblauchbrot

Zeit gesamt
 50minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	3 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Cherrytomaten	500 g
Paprika, rot	1 St.
Petersilie, frisch	15 g
Essig	2 EL
Wasser	3 EL
Salz	1.5 TL
Zucker	0.5 TL
Olivenöl	4 EL
Tomatenmark	3 EL
Langkornreis	300 g
Chiliflocken	1 TL
Paprika, edelsüß	2 EL
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Tomaten, passiert	700 g
Gemüsebrühe	500 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Baguette 1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln halbieren, schälen. Eine Zwiebel fein würfeln, die zweite Zwiebel in feine Halbringe schneiden und beiseite stellen. Tomaten waschen. Die Hälfte der Cherrytomaten würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, grob hacken.
2. Essig, Wasser, 1 TL Salz sowie Zucker zusammen mit den Zwiebelhalbringen in eine kleine Schüssel geben, gut vermengen und zur Seite stellen.
3. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel, Paprikawürfel und Tomatenwürfel für ca. 3 Min anbraten. Anschließend die Hälfte des Knoblauchs sowie Tomatenmark hinzugeben und ca. 1 Min. anrösten. Reis, Chiliflocken, Paprikapulver und Lorbeerblätter hinzufügen. Mit Passata sowie Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 30 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren. Sobald der Reis gar ist, die Lorbeerblätter entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die restlichen Cherrytomaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. In einer kleinen Schüssel übrigiges Olivenöl mit restlichen Knoblauch verrühren. Baguette längs halbieren und die Schnittstellen mit Knoblauchöl bestreichen. Baguette mit auf das Backblech geben und zusammen im Backofen ca. 10 Min. backen.

5. Tomatenreis mit gebackenen Cherrytomaten, eingelegten Zwiebeln sowie Petersilie toppen und mit Knoblauchbrot servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Arroz de Tomate kann mit anderen Gemüsesorten wie Zucchini oder Karotten ergänzt werden, um mehr Farbe und Nährstoffe hinzuzufügen. Auch Kichererbsen oder Linsen eignen sich, um das Gericht proteinreicher zu machen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	607 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	10 g