




Tomatenreis mit mediterranem Gemüse

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	5 g
Öl	3 EL
Tomatenmark	2 EL
Langkornreis	300 g
Salz	
Paprika, gelb	2 St.
Zucchini	1 St.
Strauchtomaten	4 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 1 Min. anbraten. Kräuter und Tomatenmark zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. Topf mit Reis und ca. 700 ml Salzwasser auffüllen und aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12 Min. garen.
3. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und klein würfeln. Tomate waschen und in Spalten schneiden.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika mit Zucchini ca. 3 Min. anbraten. Tomaten zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzig abschmecken.
5. Tomatenreis im Topf mit dem Gemüse vermengen, ggf. abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 423 kcal

Kohlenhydrate 80 g

Eiweiß 9 g

Ballaststoffe 5 g

Fette 8 g
