

Tomatenreis mit mediterranem Gemüse

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen

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

Pfeffer, schwarz gemahlen

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