

One Pot Tomatenreis

Zutaten:

250g Reis (z.B. Basmati)

5 Tomaten, reif

2 Zwiebeln, mittel

Olivenöl

40g Tomatenmark

Bärlauchsalz

3 – 4 TL italienische Kräuter

etwas Muskat

etwas Grillgewürz

2 Knoblauchzehen, geschält

300 - 350 ml Gemüsebrühe, heiß

Parmesan, gerieben

Herstellung:

Den Reis waschen, sodass überschüssige Stärke ausgeschwemmt wird, und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Tomaten grob und die Zwiebeln fein würfeln.

Die Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten. Das Tomatenmark dazugeben und 3 bis 5 min anrösten lassen. Nun den Reis dazugeben und für weitere 2 bis 3 min unter Rühren schmoren. Schließlich die Kräuter und Gewürze zugeben und ebenfalls etwas rösten.

Die Tomaten in den Topf schütten, den Knoblauch pressen und unter Rühren ebenfalls anschmoren.

Jetzt 300 ml Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe unter häufigerem Umrühren ziehen lassen.

Nach 15 min die Konsistenz des Reises kontrollieren und ggf. nachwürzen. Sollte der Reis noch zu bissfest sein, die restliche Brühe angießen und weitere 5 min quellen lassen.

Mit frisch geriebenem Parmesan servieren. Auch als Beilage geeignet.

