

Tomatenreis

Für 4 Personen

Zutaten:

- ✓ Ca. 240g Vollkornreis
- ✓ 1Tl Rapsöl
- ✓ 2 Tl Tomatenmark
- ✓ Zwiebelwürfel
- ✓ 500ml Wasser
- ✓ Salz
- ✓ 500ml passierte Tomaten oder eine kleine Dose stückige Tomaten
- ✓ Evtl Oregano

Zubereitung:

- ✓ Rapsöl in einem Topf erhitzen
- ✓ Reis mit den Zwiebelwürfeln darin, unter rühren, kurz andünsten
- ✓ Tomatenmark zufügen, nochmals durchrühren
- ✓ Mit dem Wasser ablöschen und ca. 1Tl Salz zufügen
- ✓ Den Reis ca. 30 Minuten gar kochen lassen
- ✓ Die Tomaten unterrühren und noch ein paar Minuten in der Nachwärme ziehen lassen
- ✓ Evtl nochmals mit Salz und Oregano

Tipp:



- ✓ Anstatt Oregano können auch Kräuter der Provence oder Italienische Kräutermischung verwendet werden
- ✓ Mit gehackter Petersilie abschmecken
- ✓ Gemüsebrühe anstatt Wasser verwenden, dafür das Salz weglassen

Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g	g	g

Cornelia Bartels
Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE