

Tomaten-Paprika-Reis mit Erbsen

Zutaten für: 4 Personen (Beilage)

150	g	Langkornreis
150	ml	Geflügelfond
400	g	Dosentomaten im Ganzen
150	g	Erbsen
1	Stück	rote Paprika
1	Stück	rote Zwiebel
1	Zehe	Knoblauch
4	EL	Olivenöl
1	EL	Tomatenmark
½	TL	Thymian getrocknet
1	TL	Zucker
1,5	TL	Meersalz



Zubereitungszeit ca.: 50 Minuten

Zubereitung:

Zu Beginn die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die rote Paprika waschen und vom Kerngehäuse und den weißen Membranen befreien, dann in 1cm kleine Würfel schneiden. Den Saft von den Dosentomaten fangen wir in einer Schüssel auf, die Tomaten befreit vom Stielansatz und eventuell vorhandenen Hautresten. Dann schneidet sie klein und gebt sie zu dem Tomatensaft in die Schüssel.

Den Knoblauch und die Zwiebeln geben wir zusammen mit dem Olivenöl in einen Topf uns schwitzen bei mittlerer Hitze alles an, sie sollen keine Farbe nehmen. Nach ca. 5 Minuten den Zucker, das Tomatenmark und den Reis in den Topf geben und für weitere 5 Minuten anschwitzen. Dann mit Geflügelfond ablöschen, die Tomaten zusammen mit dem Saft und der Paprika in den Topf geben. Noch Thymian und Salz hinzufügen, umrühren und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen. Zwischendurch immer mal wieder umrühren.

Die Garzeit kann je nach Reissorte etwas variieren, daher solltet ihr immer mal wieder kosten. Ich verwende für dieses Rezept den Ideal-Reis (Langkornreis) von Oryza, auf diesen sind die Garzeiten zugeschnitten.

Wenn ihr keine frischen Erbsen bekommen könnt, sind gefrorene eine gute Alternative. Hier die Garzeiten für beide Varianten:

Tiefgefrorene Erbsen, gebt ihr nach einer Garzeit von 20 Minuten mit geschlossenem Deckel hinzu und lasst alles für weitere 15 Minuten köcheln.

Frische Erbsen, gebt ihr nach einer Garzeit von 30 Minuten mit geschlossenem Deckel hinzu und lasst alles für weitere 5 Minuten köcheln.

Jetzt noch einmal abschmecken und servieren!

Guten Appetit