



Gebratener Tomatenreis

Schmeckt als Beilage oder als Hauptgericht



Portionen
4



Zubereitungszeit
40 Minuten



Schwierigkeitsgrad
Mittel

ZUTATEN

- 300 g Langkornreis
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- 2 Scheiben dunkles Roggenbrot
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Blattpetersilie
- 200 g Cocktailtomaten
- 2,5 Packungen Hochland Sandwich Scheiben mit Gouda

ZUBEREITUNG

1. Den Reis in einem Topf mit 2 EL Öl andünsten. Anschließend mit einem guten Liter Wasser und einer Prise Salz auffüllen und zum Kochen bringen. Den Topf nach dem Aufkochen vom Herd nehmen und den Reis ca. 15 Minuten quellen lassen. Gelegentlich umrühren und den fertigen Reis abschmecken.
2. In der Zwischenzeit das Roggenbrot würfeln und mit 2 EL Olivenöl in einer heißen Pfanne ca. 5 Minuten kross anbraten und gut salzen. Überschüssiges Öl der Brotwürfel mit einem Küchenpapier abtupfen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, die Petersilie grob hacken, die Tomaten vom Strunk befreien und halbieren. Die Hochland Sandwich Scheiben in feine Streifen schneiden.
4. Nun den Reis in dem restlichen Olivenöl mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in einer Pfanne anbraten. Nach und nach Petersilie und Tomaten hinzugeben, mit etwas Salz abschmecken und unter stetigem Rühren ca. 10 Minuten braten. Zum Schluss mit dem Käse bestreuen und servieren.

Tipp

Mit etwas Abrieb einer Bio-Zitrone erhalten die gerösteten Brotwürfel eine extra frische Note.



Eine Portion enthält im Durchschnitt

Brennwert: 3409 kJ (814 kcal)

Kohlenhydrate: 76 g

Fett: 43 g

Eiweiß: 28 g