

Schmorgemüse auf Reis

SIE BRAUCHEN

- 1 kleine Zucchini
- ½ Bund Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 Kohlrabi
- 1 Aubergine
- 400 g Cocktailtomaten
- 2 Dosen Tomatenstücke
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Basmati- oder Langkornreis
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer
- Ital. Kräuter
- ½ Bund Blattpetersilie

ZUBEREITUNG

REIS

Reis nach Packungsanleitung kochen.

GEMÜSE

Gemüse gut waschen und trocken tupfen. Die Zucchini der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Paprika entkernen und würfeln, Kohlrabi und Aubergine in Stifte schneiden. Den Knoblauch durch die Presse geben.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Möhren und den Kohlrabi darin anschwitzen. Nach etwa 5 Minuten die restlichen Gemüsesorten hinzufügen. Das Gemüse zusammen weitere 5 Minuten anschmoren. Die Tomatenstücke hinzugeben, ebenso den gepressten Knoblauch und die Kräuter.

Das Gemüse bis zur gewünschten Bissfestigkeit weiter in der Tomatensoße auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Anschluss über den gekochten Reis geben und mit darüber gestreuter, gehackter Blattpetersilie servieren.



*Und Gott sprach:
Sehet da,
ich habe euch gegeben
alle Pflanzen,
die Samen bringen,
auf der ganzen Erde,
und alle Bäume
mit Früchten,
die Samen bringen,
zu eurer Speise.*

1. Mose 1,29