



Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Tomatenreispfanne mit Gemüse

Tomatenreispfanne mit Gemüse

2 mittelgroße Zwiebeln

2 große Paprika

4 große Tomaten

200 g Don Enrico Kidney Beans natural

3 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

2 Zehe(n) Knoblauch

250 g Reis

Etwas Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Nach Belieben Salz & Pfeffer

Nach Belieben frische Kräuter wie (Petersilie, Basilikum, Oregano)

Tomatenreispfanne mit Gemüse

1.

Zunächst den Reis nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, gewaschene Paprika und Tomaten in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und zusammen mit einer Knoblauchpresse bereit stellen.

Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen. Nun die Paprika, Tomaten und Kidneybohnen hinzufügen und ebenfalls 10 min. mit braten lassen. Tomatenmark hinzufügen und einrühren.

Anschließend den gekochten Reis zugeben und alles für 10 min. mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen. Nach Belieben noch mit etwas Salz & Pfeffer verfeinern, auf Tellern anrichten und mit frischen Kräutern dekorieren.