

Tomaten-Reis mit Erbsen und Petersilie

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Vollkornreis
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund frische Petersilie
- 2 Schalotten
- 300 g Kirschtomaten
- 2 TL Olivenöl
- 200 g (aus der Dose) stückige Tomaten
- 100 g TK- Erbsen
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

Reis in der Gemüsebrühe gar kochen. Petersilie grob hacken. Schalotte schälen und fein würfeln. Kirschtomaten halbieren.

Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen und erst Schalotten darin anschwitzen, dann Kirschtomaten, stückige Tomaten und Erbsen hinzugeben. Tomatenmark unterrühren und den gegarten Reis unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der gehackten Petersilie garnieren.

Das Rezept ist empfehlenswert im Rahmen eines Reistags.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen