

## Tomatenreis



*vegetarisch*

*kleinkindtauglich*

**Tomatenreis ist ein einfaches vegetarisches Gericht, das Kindern und der ganzen Familie sowohl als Hauptmahlzeit wie auch als Beilage schmeckt**

Hast du Lust auf ein leichtes, vegetarisches Gericht, das irgendwie nach Sommer schmeckt?

Dann solltest du jetzt weiterlesen. Ich habe dir heute unser Rezept für einen schnellen Tomatenreis mit frischen Tomaten mitgebracht, für den du nur einen Topf brauchst. So spart der Tomatenreis als One Pot Gericht Abwasch und ist auch super praktisch für die Urlaubsküche unterwegs. Wer will schon in der Ferienwohnung lange am Spülbecken stehen?

Unser One Pot Tomatenreis ist ideal als vegetarisches Hauptgericht für Kinder und Erwachsene. Der köstliche Reis kann sich aber ebenso als Beilage zu Hauptmahlzeiten mit Fleisch oder Fisch zeigen. Wir essen ihn auch sehr gern mit einem Spiegelei oder als Beilage zu paniertem Fetakäse. Wer gern griechisch essen geht oder im Balkan Urlaub macht, dem ist Tomatenreis auf jeden Fall ein Begriff. Unser Rezept ist ganz ähnlich - einzig der bei uns eingesetzte Frischkäse fehlt im Original.

Beim Würzen kannst du dich ganz nach Lust und Laune austoben. Gartenkräuter wie Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum können auch durch gut durch Rosmarin und Thymian ersetzt und mit griechischem Gyrosgewürz verfeinert werden.

**Hier kommt mein Tomatenreis Rezept**

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 700 ml Gemüsebrühe
- 300 g Tomaten, gehackt
- 180 g Reis
- 1 EL Gartenkräuter
- 2 Tomaten
- 2 EL Frischkäse
- 4 EL geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 5 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 20 Minuten

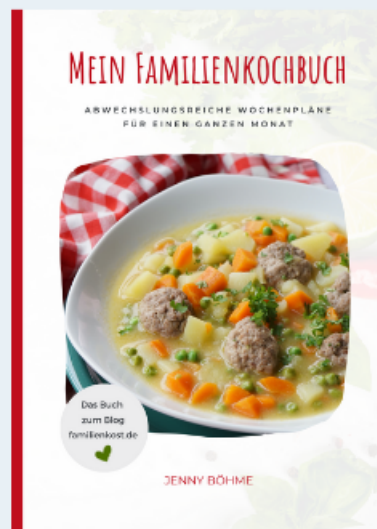


1. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und würfele beides klein.
2. Gib etwas Olivenöl in eine Pfanne und dünste die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin an.
3. Füge das Tomatenmark hinzu.
4. Gieße die Gemüsebrühe an und gib die gehackten Tomaten, den Reis und die gewaschenen, kleingeschnittenen Kräuter hinzu.
5. Lasse alles ohne Deckel für 15 Minuten köcheln. Rühre dabei regelmäßig um.
6. Wasche die Tomaten und schneide sie in kleine Würfel.
7. Rühre sie mit dem Frischkäse und dem Parmesan ganz zum Schluss unter deinen Tomatenreis. Schmecke ihn mit Salz und Pfeffer ab.

### Unsere Empfehlung für Dich:

## MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>