

# Mediterraner Tomatenreis



## Feuerwehr-Fit-Aktions-Rezept

pro Portion:  
6 g Fett

## Klassisches Rezept

pro Portion:  
18 g Fett

### Zutaten für 2 Portionen:

200 ml Tomatensaft

80 g Langkorn-Reis,  
parboiled

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

1 rote Paprikaschote

1 kleine Zucchini

50 g grüne Oliven

1 EL Öl

etwas Basilikum



Vorbereiten: 20 Minuten • Garen: 25 Minuten

### Zubereitung:

Tomatensaft und Reis in einem Topf zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 20 Minuten garen. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansatz entfernen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die grünen Oliven halbieren.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse 5 Minuten darin bei mittlerer Hitze anbraten. Salzen und pfeffern.

Den Tomatenreis mit dem gegarten Gemüse vermischen und mit gehacktem Basilikum garniert servieren.

### Ewald Braden, der Feuerwehr-Fit-Aktions-Koch, empfiehlt:



*Zu diesem schmackhaften Reis esse ich sehr gerne ein kurz gebratenes Kabeljaufilet: Fischfilet waschen, mit Zitrone marinieren, dann salzen, in Mehl wälzen und in 2 EL Olivenöl auf jeder Seite 1 Minute braten. Das sind pro Portion 9 g Fett mehr.*