Tomatengemüse mit Reis
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

500 gr Brokkoli, 1 große Dose geschälte Tomaten, 1 große Zucchini, 2 mittelgroße Paprika (bunt), 1 große Zwiebeln, 1 Knoblauchzehen, 0,5 große Dose Erbsen & Wurzeln, 0,5 großes Glas große Bohnen, 1 Dose Mais, 320 gr Reis, 1 kleine Dose Tomatenmark, 4 Teelöffel grüner Pfeffer.

Die Vorbereitungen:

Das gesamte Gemüse waschen/putzen/schälen und in nicht zu kleine Stücke schneiden.

Die Zubereitung:

Zuerst die Zwiebeln, dann Paprika, Brokkoli und dann das restliche Gemüse in etwas Olivenöl anbraten/-dünsten. Reis mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz kochen. Die geschälten Tomaten in Stücke schneiden und mit dem Saft und dem Tomatenmark zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili aus der Mühle, Oregano, Paprikapulver, grünem Pfeffer und etwas Estragon würzen und mit dem Reis servieren.

Guten Appetit!