

CHAMPIGNON-TOMATEN-Gemüse mit Reis

In 20 Minuten fertig und einfach lecker

2 Personen

1 Tasse	Basmati-Reis
250 g	Tomaten
150 g	mittelgroße Champignons
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	ÖL
! EL	Thymian
Pfeffer, Paprikapulver, Salz	
1 EL	Butter
5 EL	Gemüsebrühe, Wein oder Wermut



1 Tasse Reis mit 2 Tassen kaltem Wasser und 2 TL Salz kurz aufkochen, Hitze stark reduzieren, und den Reis 15-18 Minuten bei schwacher Hitze aufquellen lassen, bis alles Wasser aufgesogen ist.

Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser ca. 30 sec. überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel pellen und klein würfeln, die Knoblauchzehe klein hacken.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel leicht anbräunen, dann bei mittlerer Hitze die Tomatenstücke und den Knoblauch dazugeben.

Die Champignons wenn nötig waschen und gut abtrocknen, evtl. nur leicht putzen und die Endstücke der Stiele abschneiden. Die Champignons in Scheiben schneiden. Das geht am besten mit einem Eierschneider für hartgekochte Eier: Die Champignons jeweils "kopfüber", Stiele nach oben, mit dem Eierschneider zerteilen. In Windeseile hat man gleichmäßig dicke Champignonscheibchen. Diese zu den Tomaten geben, würzen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 1 EL Thymian, möglichst frisch gehackt.

Zu dem Gemüse gibt man nach Geschmack und Vorrat noch ca. 5 EL Flüssigkeit, damit sich zu dem "trockenen" Reis eine schöne Gemüsesoße ergibt: Wasser, Gemüsebrühe, Sahne, Weißwein oder Wermut, z.B. Noilly Prat.

Gemüse mit dem körnigen Reis servieren.

Tipp: Über das Gemüse noch je 1 TL frisch geriebenen Parmesan verteilen.

Zubereitungszeit 20 Min.

vegetarisch