

Andrea Safidine
Tomatenreis à la Mama

Montag, 27. Juni 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Reis:

250 g	Langkornreis
250 g	Zwiebeln
500 g	Schweine-Nacken (ausgelöst)
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
400 g	passierte Tomaten
2 EL	Tomatenmark
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
400 ml	Gemüsebrühe (oder Fleischbrühe)
1 Prise	Zucker



Für den Salat:

1	Kopfsalat
2 EL	Apfelessig
3 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Den Reis mehrmals gründlich abspülen.
2. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Das Fleisch abwaschen, trockentupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
4. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Anschließend die Zwiebeln dazugeben und mit anbraten, bis sie glasig sind.
6. Das Tomatenmark dazugeben und mitbraten, dann die passierten Tomaten dazu geben.
7. Paprikapulver überstreuen und alles zusammen gut vermengen.
8. Alles zusammen bei schwacher Hitze ca. 25-30 Minuten sacht schmoren.
9. Am Schluss die Brühe und den Reis in den Topf geben, eine Prise Zucker dazugeben, gut umrühren, aufkochen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Den ganzen Topf nun in ein großes Handtuch einwickeln, ins Bett oder in der Sofaecke ca. 30 Minuten quellen lassen.
11. Währenddessen den Kopfsalat verlesen, waschen und trockenschleudern.

12. In einer Schüssel für die Vinaigrette Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker miteinander vermengen.

13. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

14. Vor dem Servieren das Dressing nochmals durchrühren und die Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

15. Die Salatblätter mit der Vinaigrette vermengen. Tomatenreis und Salat auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 510 kcal/ 2140 kJ
25 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 33 g Fett