

Tomatenreis

vegetarisch

ab 1 Jahr

Zutaten

- **Zutaten für ca. 4 Portionen**
- 1 Dose Tomaten in Stücken oder 6 frische Tomaten der Saison
- 1 kleine Zwiebel
- ca. 300 g gekochter Reis
- Olivenöl
- 1 EL [Gemüsepaste](#) oder Instantgemüsebrühpulver
- optional: 1 kleine Zucchini
- eventuell Parmesan oder Mozzarella
- beliebige frische Kräuter wie Petersilie und Basilikum



Zubereitung

1. Koche zuerst den Reis nach Packungsanleitung.
2. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und dünste sie in Olivenöl an.
3. Wasche die Tomaten und schneide sie in kleine Stücke. Gib sie mit in die Pfanne und lass sie bei mittlerer Hitze gut anschmurgeln. Wer den Gemüseanteil erhöhen möchte, gibt an dieser Stelle eine kleingewürfelte Zucchini dazu und dünstet sie ebenfalls mit an.
4. Löse nun die Gemüsepaste in ca. 100 ml Wasser auf und rühre sie unter die Tomaten.
5. Gib dann den Reis hinzu, verrühre alles gut und lass ihn einige Minuten in der Tomatensauce ziehen.
6. Zum Schluss kannst du noch frisch gehackte Kräuter wie Petersilie oder Basilikum unter den Tomatenreis rühren und ihn nach Belieben mit Parmesan bestreuen. Sehr lecker sind auch kleingeschnittene Mozzarellawürfel, die du unter den fertigen Tomatenreis rührst. Lasst es euch schmecken!

Tipp: Du kannst den fertigen Tomatenreis im Kühlschrank für 2-3 Tage aufbewahren.

Unsere Empfehlung für Dich:



breirezept.de
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von **Breirezept.de**

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The book cover features a collage of various baked goods like muffins, bread rolls, and snacks, with the title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' and the subtitle 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER'.

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