



## Tomatenreis



*vegetarisch*

*ab 1 Jahr*

**Tomatenreis ist ein einfaches Gericht für Baby, Kleinkind und Erwachsene, das sich auch als Beilage sehr gut eignet**

Tomatenreis ist ein leckeres und einfaches Familiengericht, das bei uns bei Groß und Klein beliebt ist. Wir essen ihn gern einfach so pur oder belegt mit einem gebratenen Spiegelei aus der Pfanne. Aber auch als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten eignet sich der Tomatenreis gut.

Für das Baby ist er beim Übergang vom Babybrei zur Familienkost sehr gut geeignet. Als breifreies Gericht kann der Tomatenreis mit allen Sinnen genossen werden, wenn sich das Baby daran selbst bedient und nicht gefüttert wird. Achtung: kochst du den Tomatenreis für Kleinkinder (Babys) unter einem Jahr, so solltest du ihn möglichst erst am Tisch würzen und die Gemüsepaste beim Kochen weglassen.

Zur Resteverwertung kannst du für den Tomatenreis prima Reis vom Vortag verwenden, du kannst aber natürlich auch frischen Reis kochen.

### • **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:

**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**  
MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

erhältlich unter

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