

# Rezepte (nicht nur) für die Fastenzeit



## ***Reis in würziger Tomatensauce***

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 400g Reis \*) (**Basmati, Hom Mali, Jasmin**)
- 80ml Sonnenblumenöl
- 1 Dose gehackte Tomaten (400g) \*) (**NoCap Produkte**)
- 4-5 EL Tomatenmark
- 3 mittelgroße Zwiebel
- 3 Lorbeerblätter \*)
- 1,5 TL Zucker \*) (**Rohrzucker**)
- 3-4 TL Paprikapulver \*) (**edelsüß, scharf**)
- 2 TL Pfeffer \*)
- 3-4 TL Currysauce \*)
- 1 EL Gemüsebrühe
- frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Currykraut, ...)
- etwas Knoblauch und/oder eine Prise Cayennepfeffer



### **Zubereitung:**

1. Den Reis in Wasser geben und gut durchspülen, um die Stärke zu entfernen
2. Die Zwiebeln grob hacken
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten
4. Tomatenmark und Gewürze hinzufügen, gut verrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung dunkler wird und süßlich duftet
5. Die gehackten Tomaten aus der Dose dazugeben und die Sauce bei niedriger Hitze einige Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt
6. Den gewaschenen Reis hinzufügen und so viel Wasser dazugeben, bis der Reis gerade bedeckt ist
7. Die frisch gehackten Kräuter hinzugeben
8. Alles gut vermengen und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.
9. Servieren und genießen.

Guten Appetit

*\*) Diese Produkte haben wir in unserem EineWeltLaden*