Tomatenreis mit Auberginen

35 Min. vegetarisch schlank

800 g	Tomaten	Tomaten in ca. 1½ cm grosse Stücke schneiden, Oliven halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken.
100 g	entsteinte schwarze Oliven	
1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	
1 EL	Olivenöl	Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. andämpfen. Tomatenpüree, Tomaten und Oliven kurz mitdämpfen. Reis darunter-mischen, Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. kochen.
1 EL	Tomatenpüree	
180 g	Langkornreis *(z. B. Parboiled)*	
4 dl	Gemüsebouillon	
500 g	Auberginen	Auberginen in ca. 1½ cm grosse Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Auberginen ca. 15 Min. rührbraten, würzen, unter den Reis mischen. Feta zerbröckeln, Petersilie fein schneiden, beides daruntermischen, anrichten.
2 EL	Olivenöl	
½ TL	Salz	
wenig	Pfeffer	
200 g	Feta	
1 Bund	glattblättrige Petersilie	

Portion (¼): 556 kcal, F 31 g, Kh 54 g, E 15 g

Rezept speichern