



Tomaten-Reis-Pfanne mit Gemüse



<https://darkfairyssenf.de/2022/03/03/rezept-tomaten-reis-pfanne-mit-gemuese/>

Zutaten für 4 Personen

- 1 Brokkoli
- 500g Champignons
- 1 Glas Mais (230g Abtropfgewicht)03
- 1-2 Flaschen Tomaten-Passata (690g Füllgewicht)
- ca. 300g ungekochten Sushi-Reis (anderer Reis geht auch, aber ich bevorzuge Sushi-Reis)

Außerdem:

- Öl für die Pfanne
- Salz & Pfeffer
- *Flüssiger Rauch (optional)*

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Und so wird's gemacht

1. Als erstes den Reis aufsetzen.
Der Reis wird später in die Pfanne zugegeben, falls du also schnell im Gemüse-Schnibbeln bist, kannst du ihn auch schon etwas früher aufsetzen, bevor du anfängst. Im geschlossenen Topf bleibt er noch eine Weile warm genug.
2. Den Mais zum Abtropfen in ein Sieb schütten.
3. Brokkoli und Champignons klein würfeln. Beim Brokkoli kannst du die Röschen oben ruhig etwas größer lassen, aber den Stiel solltest du möglichst in ca. 0,5cm-Würfel schneiden, da er so hart ist.
4. Erhitze nun Öl in einer großen Pfanne und füge dann die Champignons und den Brokkoli hinzu. Brate das ganze (wenn möglich bei geschlossenem Deckel) an, bis die Champignons eingefallen sind.
5. Hebe den Mais unter und gebe eine Flasche Tomaten-Passata dazu. Warte bis die Passata leicht anfängt zu köcheln.
6. Jetzt brauchst du deinen fertigen Reis. Lockere ihn zunächst mit einem Löffel gut auf und mische ihn dann unter die Tomaten-Gemüse-Mischung in die Pfanne.
7. Du kannst nun je nach Geschmack - und gewünschter "Schlozigkeit" - mehr Passata hinzufügen. Ich habe insgesamt etwa 1,5 Flaschen verwendet, rückblickend wären aber auch zwei okay gewesen.
8. Noch mal alles gut durch erhitzen, mit Salz und Pfeffer - und falls vorhanden ein paar Tropfen flüssigem Rauch - würzen und servieren.



Guten Appetit!