



# Tomatisierter Gemüseris

## Zutaten für 4 Personen

250g	Reis
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Zucchini
2 Stk.	Paprika gelb und rot
4	Tomaten
1 Dose	geschälte Bio Tomaten
	Frischer Basilikum
	Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer
	Olivenöl

## Zubereitung:

Reis in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10-12 Min. köcheln lassen (siehe Packungsbeilage).

Während der Reis kocht wird das Gemüse gewaschen sowie die Zwiebel und der Knoblauch geschält. Anschließend wird alles in feine Würfel geschnitten.

Danach werden die Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig angeschwitzt, die Paprikawürfel hinzu gegeben, danach die Zucchiniwürfel und zuletzt die Tomatenwürfel. Das ganze wird mit Salz, Pfeffer und einem Hauch von Cayennepfeffer gewürzt. Anschließend die geschälten Tomaten pürieren und ebenfalls hinzugeben. Das ganze bei kleiner Hitze langsam köcheln lassen. Nun den Basilikum fein schneiden und der Tomaten-Gemüsesoße hinzufügen. Nochmals abschmecken und den gekochten Reis unterheben und sofort Servieren.