

REIS MIT GETROCKNETEN TOMATEN UND OLIVEN

Zutaten:

300 g Naturreis	750g Gemüsebrühe
100 g getr. Tomaten in Öl	2 EL Olivenöl
100 g rote Zwiebel	174 TL Meersalz
1 Knoblauchzehe	2 EL Weissweinessig
1 unbehandelte Zitrone	1 Zweig Petersilie
45g Cashewkerne	1 Zweig Basilikum
60 g schwarze Oliven	1/4 TL roter Pfeffer

Zubereitung:

Reis evtl. vor dem Kochen in Wasser einweichen.

Tomaten in Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronenschale mit dem Zestenreisser abziehen und fein hacken. Zitrone auspressen.

Cashewkerne gehackt in einer Pfanne in 1 EL Öl goldbraun anrösten. Oliven in Scheiben schneiden. Reis in ein Sieb schütten

und abtropfen lassen. Gemüsebrühe erhitzen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im heissen Öl 3-4 Min. glasig anschwitzen. Reis und Zitronenschale zufügen. Heisse

Gemüsebrühe angiessen, aufkochen und offen ca. 20 Min. bei schwacher bis mittlerer Hitze kochen. Tomaten, gehackte

Cashewkerne und Oliven zum Reis geben, verrühren und weitere 10-15 Min. kochen bis das Reis gar ist. Meersalz mit Zitronensaft

und Weissweinessig vermischen. Petersilien und Basilikumblättchen grob hacken. Pfeffer beifügen.

Zitronensaft-Essig-Mischung über den Reis träufeln und verrühren. Mit Kräutern und Pfeffer bestreut servieren.

Mit einem Glas feinen BIO-Rotwein geniessen