

Tomatenreis mit Cornedbeef (Reisdiät)

Diät

Vorbereitungszeit: 30 Minuten } 1 Stunde
Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Reis	g	100	200
Salz			
Zwiebel	g	60	120
Möhren	g	200	400
Öl	EL	1	2
Tomaten, geschält (Dose)	g	240	480
Ingwerwurzel, frische. Ersatzweise Glas		etwas	
Pfeffer			
Basilikum	Bund	2	4
Cornedbeef am Stück	g	100	200

VORBEREITEN:

1. Reis in reichlich Salzwasser sprudelnd 20 Minuten kochen lassen.
2. Zwiebel würfeln.
3. Möhren in Rädchen schneiden.

ZUBEREITUNG:

1. Öl heiß werden lassen. Zwiebel darin glasig andünsten.
2. Die gut abgetropften Tomaten zufügen.
3. Mit frisch geriebenem Ingwer, Pfeffer und Salz würzen. Gut durchschmoren. Die Hälfte des Basilikums grob zerpfückt und die Möhren begeben. Alles zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen.
4. Reis abgießen, gut abtropfen lassen und untermischen.
5. Cornedbeef in große Würfel schneiden. In der Reis-Gemüse-Mischung heiß werden lassen.
6. Mit dem restlichen, grob zerpfückten Basilikum bestreut servieren.