



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Tomaten-Reis

Zutaten

500 g reife Tomaten, gewürfelt

2 Tasse(n) Vollkornreis

1 Esslöffel Curry

1 Mittelgroße(s) Zwiebel

2 Zehe(n) Knoblauch, frisch

4 Tasse(n) Wasser

Meersalz, Pfeffer, Paprikapulver,

2 Esslöffel Biophenolia 300+

1 Esslöffel nach Saison das Streichfett Tomate-Basilikum

frische Petersilie

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4

Kalorien p.P.: 381 kcal

Zubereitung

1. Den Vollkornreis zusammen mit dem Wasser bei geringer Hitze aufkochen und bei mittlerer Hitze und

geschlossenem Deckel weiter garen.

2. Dann die Wärmezufuhr reduzieren, sodass der Reis mehr durch Quellen, als durch Kochen gart (die Kochzeit beträgt ca. 20 Minuten).

3. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und würfeln.

4. Die Zwiebel und den Knoblauch häuten und ebenfalls würfeln.

5. Die restlichen Zutaten werden zum Ende hin noch mit gegart und weichgekocht. Hierfür die Kokosraspeln, Zwiebel,, Knoblauch, Tomaten, Pfeffer und Curry hinzufügen und alles maximal 5 Minuten weiterkochen Erst kurz vor dem Servieren das Dr. Budwig Olivenöl und mit Steinsalz abschmecken.

Je nach Geschmack kann auch das Dr. Budwig Streichfett Tomate eingesetzt werden.

6. Zum Schluss die gehackte Petersilie über den fertig gekochten Reis streuen.