

Reis mit Fleisch - Gemüse - Soße

Zutaten:

350 g Reis
500 g Hackfleisch
500 g Tomaten
150 g Möhren
150 g Porree
150 g Zucchini
2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
3 EL Tomatenmark
2 EL Petersilie
1 TL Oregano
4 Frühlingszwiebeln
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer, Paprika, Öl



Zubereitung:

- Möhren, Zucchini und Porree in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen.
- Gehäutete Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- In Olivenöl die Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.
- Hackfleisch zugeben und krümelig braten.
- Gemüse und Tomaten unterrühren und kurz mitdünsten.
- Tomatenmark einrühren.
- Mit den Gewürzen und Oregano abschmecken.
- Fleisch - Gemüsemischung mit Wein und Brühe ablöschen.
- Soße etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Den Reis kochen.
- Petersilie und Frühlingszwiebeln fein hacken.
- Beides unter die Soße rühren.
- Die Soße zusammen mit dem Reis servieren.