



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW37 | 2020

Bunte Gemüsepfanne mit Spitzkohl

für 4 Personen

Zutaten

- 1 Spitzkohl (ca. 900 g)
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 250 g Lauchzwiebeln
- 400 g Tomaten
- 200 g Langkornreis
- 125 g Schmand
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2-3 EL Öl
- 1 TL Speisestärke
- Paprikagewürz
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden und dann in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten in grobe Stücke schneiden.

Reis in 400 ml kochendes Salzwasser geben, bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten. Knoblauch, Lauchzwiebeln und Kohl hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten. Tomaten dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Paprika bestäuben und mit Brühe ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten schmoren lassen. Inzwischen Schmand und Stärke glatt rühren. Dann mit in die Pfanne geben und nochmals aufkochen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis in einem Schälchen mit Paprika bestreut und Gemüsepfanne mit einem Klecks Schmand servieren.