

Vegetarische Rezepte

Arroz Guisado

Anzahl: 2 -3 Portionen

Gattung: Hauptgericht, Reis, Vegan, Vegetarisch

1 Essl.	Pflanzenöl	1/4 Liter	Gemüsebrühe
1 cup	Brauner oder weißer Reis	1 Teel.	Salz
2 kleine	Tomaten (evtl. mehr)	1 cup	Gefrorene Erbsen; ca.
1 mittelgr.	Zwiebel	2 mittelgr.	Kartoffeln, gekocht, - geschält, in Scheiben
3	Knoblauchzehen		- (evtl. mehr)
1 Prise	Gemahlene Nelken		- geschnitten und gebraten
1/2 Teel.	Gemahlener Zimt		

Das Öl in einer großen Bratpfanne auf mittlerer Flamme erhitzen.

Den Reis hinein geben und 5 Minuten anbräunen.

Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Nelken und Zimt im Mixer zu einer geschmeidigen Masse pürieren.

Das Püree zu dem Reis geben und unter Rühren 3 Minuten kochen. Brühe und Salz hinzufügen.

Bedeckt auf kleiner Flamme ungefähr 30 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Erbsen und Kartoffeln unterrühren.

Weiter bedeckt köcheln lassen, bis der Reis weich ist (30-40 Minuten für braunen, 15-20 Minuten für weißen Reis).