

Tomatenreis und marinierter Spitzkohl

Zutaten für Spitzkohl und Reis (für 2 Personen):

- 0,5 Spitzkohl
- 2 EL körniger Senf
- 100 ml Olivenöl
- etwas Schwarzkümmel
- 300 g (vom Vortag) gekochter Reis
- Salz
- Pfeffer
- Bratöl

Spitzkohl putzen, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. In eine Schüssel geben. Senf, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Schwarzkümmel dazugeben und alles etwas durchkneten. Zur Seite stellen und ziehen lassen.

Den Reis mit etwas Bratöl in einer Pfanne anbraten und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für die Tomatensoße:

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Kurkuma
- 1 mittelgroße Pastinake
- 2 Paprikaschoten
- 2 Dosen Tomaten
- Bratöl
- Salz
- Pfeffer

Zwiebeln, Knoblauch und Kurkuma schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles mit Bratöl in einem Topf anschwitzen. Paprika und Pastinake putzen und in Streifen schneiden und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Ebenfalls kurz anschwitzen. Zum Schluss die Dosentomaten hinzufügen und alles köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist, aber noch Biss hat und die Soße die gewünschte Konsistenz hat.

Den Reis in die Soße geben, etwas erwärmen und mit dem Spitzkohl servieren.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 12.11.2024

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen