Nah&Frisch

Uncle Ben's® Professional

Thunfisch-Tomate Reispfanne

Hauptspeise Reisgerichte Vegetarisch



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, Zwiebel fein hacken, Knoblauch zerdrücken und beides in erhitztem Öl anbraten. Tomaten etwas zerkleinern, mit dem Saft und den Gewürzen dazugeben, aufkochen, Suppe angießen und mit Salz würzen. 10 Minuten-Reis einrühren und mit geschlossenem Deckel zehn Minuten garen. Thunfisch abtropfen lassen, etwas zerkleinern, mit dem gegarten Reis vermischen und kurz miterhitzen. Lorbeerblatt entfernen, die Reis-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Wunsch mit Petersilie und Petersilienblättchen bestreut servieren.

Zutaten

- 1 Stk. Zwiebel
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 2 EL Speiseöl
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Stk. Lorbeerblatt
- 1/2 TL Thymian gerebelt
- 1 TL Oregano gerebelt
- 250 ml Fleischsuppe
- 150 g Langkornreis 10 Minuten
- 2 Dosen Thunfisch
- Salz
- Pfeffer frisch gemahlen