



Gemüse Reistopf "Curry" ohne Salz

Ein schmackhafter Reistopf, der dank unserer guten Gewürze ganz ohne zusätzliches Salz auskommt.

Zutaten für 2 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
- 1 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g Reis
- 800 ml Wasser
- 4 Karotten
- 2 Zucchini
- 1 TL "Chili" geschrotet
- 2 TL "Curry Indisch" gemahlen
- 3 TL "Liebstöckel" gerebelt

Zwiebel und Ingwer hacken und in einem großen Topf mit Öl glasig dünsten. Tomatenmark, Reis und Wasser zugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Karotten in feine Scheiben reiben und Zucchini in Stücke schneiden.

Beides mit Gewürzen zum Reis geben und weitere 10 Minuten leicht kochen lassen.

Falls es zu dick wird, noch etwas Wasser zugeben. Petersilie waschen und fein hacken.

Wenn der Reis und das Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit hat, auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Toppt euren Reistopf mit etwas Kräuterschmand.