

Zutatenliste

Tomatenreis mit Zwieback Wraps

Anzahl	Einheit	Zutat
75	g	Der Markenzwieback
200.00	g	Mehl
20.00	g	Butter/Butterschmalz
200.00	g	Reis
80.00	g	Speck
1.00	stück	rote Zwiebel
0.50	stück	Knoblauchzehe
1.00	liter	Gemüsebrühe
4.00	stück	große Tomaten
500.00	g	passierte Tomaten
0.00		etwas Paprika Pulver
0.00		Öl/Fett
0.00		Salz
0.00		Joghurt

Zubereitung

Zubereitung:

Der Tomatenreis (Risotto)

- Die Tomaten waschen und kurz in heißes Wasser legen
- Die rote Zwiebel und den Knoblauch kleinhacken
- Nun die Tomaten aus dem heißen Wasser nehmen. Durch die Hitze lässt sich die lästige Haut leicht abziehen, die beim Knochen nur stören würde. Die Tomaten kleinschneiden
- Den Reis im Beutel in einem separaten Topf zum Kochen bringen (kurz "ankochen" reicht)
- Den Speck, Knoblauch und die Zwiebel zusammen mit dem Paprikapulver in einen Topf anschwitzen und die kleingeschnittenen Tomaten und kurz darauf die passierten Tomaten zugeben

und mit etwas Brühe ablöschen.

- Den aufkochenden Reis dazu geben.(Loser Reis kann jetzt auch dazu gegeben werden)
- Die restliche Brühe hinzugeben und unter gelegentlichen Rühren (Reis brennt schnell an!)aufkochen lassen,bis der reis gar ist und die Flüssigkeit aufgesogen wurde
- Ich schmecke noch oft mit etwas Zucker und ein spritzer Tabasco ab

Die Wraps

- den Zwieback sehr klein zerbröseln
- Den Zwieback mit Mehl 1 zu 3 vermengen
- Wasser & Butter & Prieser Salz dazu geben
- den Teig 20 Minuten ziehen lassen
- den teig zu dünne Fladen formen
- in einer Pfanne ohne Fett die Fladen von beiden Seite kurz braun anbraten und fertig

Die Wraps schmecken noch frisch fruchtiger,wenn neben dem Tomatenreis noch etwas natürlicher Joghurt in die Füllung kommt.

(Alternative zu den Tomaten: Es geht natürlich auch nur mit Tomaten oder nur passierte Tomaten)