

Lauchreis

Zutaten für 2 Personen

650 g Lauch (möglichst dünne Stangen)

2 Möhren

250g Tomaten

2 Knoblauchzehen

4 E Löffel Olivenöl

1/4 l Gemüsebrühe

1/2 Tasse Parboiled Reis (etwa 70g)

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel türkische Paprikaflocken (Pulbiber)

je 1/4 Teelöffel getrockneter Dill,

Oregano, Thymian und Basilikum

Salz, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Saft von 1/2 Zitrone

100 g fetter Schafkäse

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Die Hälfte des Olivenöls mäßig erhitzen. Knoblauch, Lauch und Möhren darin etwa 5 Minuten dünsten, aber nicht bräunen. Die Hitze zurückschalten. Die Tomatenwürfel unterrühren. Alles zugedeckt etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

Die Brühe zugießen. Reis, Zucker, Gewürze, Kräuter, Salz und Pfeffer unterrühren. Alles zugedeckt etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze garen. Etwas abkühlen lassen. Dann das restliche Olivenöl und den Zitronensaft darüber träufeln. Den Schafkäse darüber zerbröckeln. Lauwarm oder kalt mit Sesamfladenbrot servieren.

Statt Parboiled Reis können Sie auch Vollkornreis nehmen, diesen aber vorher etwa 30 Minuten in kochendem Wasser vorgaren. Das Gericht schmeckt natürlich auch mit frischen Kräutern.

Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen. Die hellen Abschnitte in 6-7 cm lange Stücke schneiden.

Die Möhren waschen, schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Den Knoblauch pellen und fein hacken.