

Griechische Reispfanne mit Paprika, Tomaten, Schafskäse und Knoblauchdip

Zutaten:

200 g Langkornreis
Salz
1 kleine grüne Paprikaschote
2 Zwiebeln
200 g Tomaten
1 EL Olivenöl
Pfeffer
6 Stiele Oregano
1 Knoblauchzehe
100 g Schmand
4 EL Milch
2 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
200 g Feta-Käse

Für 4 Personen

Gesamtzeit: ca. 35 Minuten



1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Tomaten waschen, putzen und in Würfel schneiden.

2. Öl erhitzen, Zwiebeln und Paprika ca. 5 Minuten unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach 3 Minuten Tomaten dazugeben. Oregano waschen, trocken schütteln. Blättchen, bis auf etwas zum Garnieren, von den Stielen zupfen und hacken.

3. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Schmand, Knoblauch, Milch und Oregano verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Reis in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und Tomatenmark und Brühe unterrühren.

4. Käse in Würfel schneiden. Gemüse, Käse und Reis mischen. Mit Oregano garnieren. Dazu den Knoblauch-Dip reichen.

Guten Appetit!