

# Türkischer Reis mit Gemüse und Tomaten-Soße

## Für 4 Portionen

### Für Gemüse mit Tomaten-Soße:

4 grüne Spitzpaprika, scharf	2 rote Spitzpaprika	3 EL Olivenöl
2 Gemüsezwiebeln	1 Knoblauchzehe	100 g Tomatenmark
1 TL Kurkuma gemahlen	1 EL Ras el Hanout	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver	1 TL Fenchelsamen	$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe
500 g gewürf. Tomaten, Dose	Salz, Pfeffer	2 Möhren
2 Kartoffeln, vorw. festk.	1 Fenchel	200 g Kürbis, Hokkaido
1 Zucchini	100 g Kichererbsen	

### Für den Türkischen Reis:

400 g türk. Rundkornreis	1 TL Salz	100 g Butter
60 g türk. Fadennudeln	900 g Wasser	

### Für Gemüse mit Tomaten-Soße:

Spitzpaprikas waschen, trocknen und von allen Seiten in dem Olivenöl anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten. Pfanne nicht reinigen! Zwiebeln schälen und vierteln. Knoblauch schälen und hacken.

Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark und Gewürze in die gefettete Pfanne geben und anschwitzen, dabei wenden.

Mit der Brühe und den gehackten Tomaten ablöschen und 30 Minuten köcheln lassen. Kräftig mit Salz abschmecken.

Währenddessen Möhren, Kartoffeln, Fenchel und Kürbis schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Nach den 30 Minuten Garzeit Möhren, Kartoffeln und Kürbis in die Tomatensoße geben und 15 Minuten köcheln lassen. Fenchel 5 Min. später als die anderen Gemüse hinzufügen. Immer wieder wenden.

Zucchini waschen, trocknen und kleinschneiden.

Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Zucchini und Kichererbsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit in die Pfanne geben und heiß werden lassen.

Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Ras el Hanout abschmecken.

### Für den Türkischen Reis:

Zubereitung Reis und Salz in eine große Schüssel geben, mit Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Den Reis danach in ein Sieb abschütten, abtropfen lassen.

Butter in einem Topf erhitzen und die Nudeln darin karamellfarben anbraten.

Reis zu den Nudeln geben und 3 Minuten mit anbraten.

Mit Wasser ablöschen, sodass der Reis-Nudel-Mix 1 cm hoch damit bedeckt ist.

Etwas Salz hinzufügen und den Reis kurz aufkochen. Dann bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Darauf achten, dass der Reis genügend Wasser hat und nicht am Boden anbrennt. Der Reis sollte nicht mehr hart sein, darf aber auch nicht zu viel Flüssigkeit bekommen, da er ansonsten zu weich und matschig wird.

### Anrichten:

Den Reis mit einer Form (z.B. kleine Schüssel) auf einen Teller stürzen und das Toma-

tenragout drumherum anrichten.  
Gebratene Spitzpaprika obenauf verteilen.  
Mit frischem Fenchelgrün oder glatter Petersilie garnieren.

Julia Komp am 22. Mai 2026