

Tomatenreis mit Tzaziki und Calamari



Zutaten (ca. 4 Portionen)

Tzatziki:

- 300 g griechischer Joghurt
- 2 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- ½–1 Gurke (gewaschen, entkernt, gerieben & gut ausgedrückt)
- Optional: Spritzer Zitronensaft

Tomatenreis & Kalamari:

- 200 g Landkornreis (gewaschen)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 400 ml passierte Tomaten
- 500–700 ml Gemüsebrühe
- Kalamari nach Belieben
- Optional: 1–2 EL Ajvar

Zubereitung

Tzatziki:

- Gurke waschen, längs halbieren, Kerne entfernen
- Grob reiben und gründlich ausdrücken
- Knoblauch schälen und pressen
- Mit Joghurt, Olivenöl, Salz & Pfeffer verrühren
- Optional Zitronensaft zugeben
- Mind. 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen

Tomatenreis:

- Zwiebel würfeln und in Öl glasig anbraten
- Reis gründlich waschen, zugeben und kurz mitrösten
- Tomatenmark einrühren und anschwitzen
- Mit passierten Tomaten & ca. 500 ml Brühe aufgießen
- 30–35 Min. leicht köcheln lassen
- Bei Bedarf Brühe nachgießen und gelegentlich umrühren
- Optional Ajvar unterrühren und abschmecken

Kalamari:

- In der Pfanne knusprig braten
- oder
- Im Ofen nach Packungsangabe zubereiten

ALEXANDRAS
FOOD LOUNGE