

Rosenkohl mit Rundkornreis

Zutaten

500 g Rosenkohl
750 ml geschälte Tomaten (Dose oder Glas)
5 Knoblauchzehen
1 Prise Zucker
2 TL Basilikum (getrocknet)
Olivenöl
20 g Butter
500 g Rundkorn-Naturreis
Pfeffer Salz
Parmesan

Zubereitung

Reis in einem Topf in Öl kurz anbraten, mit 750 ml Wasser auf gießen, salzen, zum Kochen bringen und ca. 35 Min. auf kleinster Flamme mit geschlossenem Deckel quellen lassen.

Rosenkohl putzen und waschen und in einem Topf 5 Min. dünsten. In einer großen Pfanne den gehackten Knoblauch in Olivenöl leicht anbraten und mit den geschälten Tomaten löschen. Die Tomaten in der Pfanne vorsichtig mit einem Kartoffelstampfer etwas zerquetschen und die Prise Zucker hinzugeben. Mit dem abgegossenen Kohl und dem Basilikum auffüllen und bei geschlossenem Deckel 10 Min. garen lassen.

Die Butter dazugeben und ordentlich pfeffern und salzen.

Den Reis auf Teller verteilen, Rosen kohl daraufsetzen und mit dem grob gehobelten Parmesan garnieren.