KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Arròs brut - Reistopf

Zubereitungsdauer: 40 min. · Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen

Zutaten für 3-4 Personen.

Zutaten

200 g Hühnerfleisch
200 g Schweinefleisch, durchwachsen, geschnitten
200 g Kaninchenfleisch
300 g grüne Bohnen
4 St. Artischocken
2 St. Fleischtomaten
3 St. Knoblauchzehen
2 St. Lorbeerblätter
200 g Arroz grif - spanischer Rundkornreis
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 TL Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und würfeln, den Knoblauch grob hacken. Das Gemüse waschen, Bohnen in Stücke schneiden. Von der Artischocke die erste Hälfte der Blätter entfernen, dann achteln oder in Scheiben schneiden. Die Pilze reinigen.

In einer großen tiefen Pfanne oder einem breiten Topf Olivenöl erhitzen, Fleisch mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, im heißen Öl anbraten. Zwiebel hinzufügen, verrühren, kurz anbraten. Den Lorbeer hineingeben. Dann das restliche Gemüse unterrühren, etwa 5 Minuten unter Rühren schmoren lassen. Die Tomaten auf der groben Küchenreibe reiben, bzw. den Doseninhalt grob pürieren und zu der Fleischmischung gießen, gut umrühren, unter gelegentlichem Rühren die Tomatensoße reduzieren lassen. Dann mit etwa 1,5 - 2 Liter Wasser auffüllen, 5 Minuten kochen lassen, den Reis dazugeben. Den Eintopf etwa 20 Minuten kochen

lassen. Sofort mit Zitronenspalten servieren. Dazu passen sehr gut frisch geschnittene, rohe Paprika.