

# Reisfleisch im Römertopf

## Zutaten:

- Rinderhackfleisch
- Paprika
- Reis
- Tomaten
- Pilze
- Zucchini
- Auberginen
- Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Ketchup
- Rosmarin
- Oregano
- Basilikum
- Zwei Tassen Wasser

Vor dem Gebrauch den Römertopf mindestens eine Stunde in kaltem Wasser wässern. Macht man dies nicht, platzt der Tontopf sobald er heiß wird. Den Römertopf immer in den kalten Backofen schieben, niemals in den vorgeheizten Ofen. Durch das langsame erwärmen bildet sich feuchte Wärme und keine trockene Hitze.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die Kerne entfernen und klein schneiden. Die Aubergine und die Zucchini klein schneiden und salzen. Paprika waschen und putzen und würfeln. Entweder frische Pilze verwenden oder Pilze aus dem Glas, es geht beides.

Alle Zutaten in den Römertopf geben, auch den rohen Reis. Alle Zutaten gut vermischen und mit Salz, Pfeffer, Ketchup und den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss zwei Tassen kaltes Wasser in den Römertopf gießen, Deckel drauf und in den kalten Backofen schieben.

Garzeit beträgt ungefähr zwei Stunden. Gegen Ende der Garzeit kann man den Deckel entfernen und prüfen ob der Reis weich ist.

Bei den Gemüsezutaten kann man variieren.