

Sardinen-Reis-Topf mit Oliven aus dem Notvorrat

Dieses Notvorrat-Rezept passt zu Lagen, in denen nur wenig Wasser, kurze Wärme und wenig Abwasch möglich sind. Schnellkoch-Reis, Sardinen in Tomatensauce, Oliven und Gewürze ergeben einen kräftigen Ein-Topf-Reis, der ohne frische Zutaten auskommt und trotzdem sättigend bleibt.

Rezeptdaten

ca. 720 kcal gesamt

Wärme nötig

Ja, kurz

Zeit

18 Min.

Sättigung

Hoch

Notlager

Hoch

Wasserverbrauch

ca. 220 ml pro Person

Geeignet für

**Stromausfall mit Kocher /
Camping / kleine Notküche**

Ausrüstung

**Kleiner Topf / Löffel /
Dosenöffner**

Energie

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett

Kategorie

**Ein-Topf / kurze Kochzeit /
wenig Abwasch**

Kalorien

ca. 720 kcal p. P.

PORTIONEN BERECHNEN

Personenanzahl einstellen

Die Zutaten und die Einkaufsliste passen sich automatisch an.

Personen

1

01

Rezeptdaten

Kalorien pro Person

ca. 720 kcal

Wärme nötig

Ja, etwa 12 Minuten sanftes Köcheln

Wasserverbrauch pro Person

ca. 220 ml zusätzlich

Kategorie

Rezepte mit kurzer Kochzeit / Ein-Topf-Rezepte

Geeignet für

Stromausfall mit Kocher, Camping, einfache Vorratsküche

Notlager-Eignung

Hoch

02

Zutaten

- **125 g** Schnellkoch-Reis – gart schneller als klassischer Reis
- **220 ml** Wasser – zusätzlicher Wasserbedarf pro Portion
- **1 Dose** Sardinen in Tomatensauce – liefert Eiweiß, Fett und Würze
- **20 g** schwarze Oliven – bringen Salz und mediterranes Aroma
- **15 g** Tomatenmark – verstärkt Sauce und Farbe
- **1 TL** Speiseöl – verbessert Sättigung und Mundgefühl
- **0,5 TL** Zwiebelpulver – ersetzt frische Zwiebeln im Vorrat
- **0,5 TL** Paprikapulver edelsüß – gibt dem Reis eine milde Würze
- **0,5 TL** getrockneter Oregano – passt gut zu Tomate, Reis und Sardinen

03

Zubereitung

1. Schnellkoch-Reis mit Wasser, Tomatenmark, Öl, Zwiebelpulver, Paprikapulver und Oregano in einen kleinen Topf geben.
2. Alles einmal aufkochen, dann auf kleine bis mittlere Hitze stellen und mit Deckel 10 Minuten sanft köcheln lassen. Einmal umrühren, damit nichts ansetzt.
3. Die Sardinenkonserve öffnen und den Inhalt mit der Tomatensauce grob mit einer Gabel teilen.
4. Oliven unter den fast fertigen Reis mischen.
5. Sardinen in den letzten 2 Minuten vorsichtig unterheben oder obenauf erwärmen, damit die Stücke nicht zerfallen.
6. Den Topf 2 Minuten abgedeckt ruhen lassen, bis der Reis die restliche Flüssigkeit aufgenommen hat.
7. Direkt heiß essen und geöffnete Fischkonserven ohne Kühlung vollständig verbrauchen.

04

Krisen-Tipp

Schnellkoch-Reis spart im Notfall Brennstoff, weil er deutlich schneller gart als klassischer Langkornreis. Gib die Sardinen erst gegen Ende dazu, damit sie saftig bleiben und der Reis ihre Sauce aufnehmen kann, ohne dass du zusätzliches Kochwasser abgießen musst.

EINKAUFSLISTE

Für 1 Person

Diese Liste kannst du ausdrucken oder direkt für dein Notlager verwenden. Klicke die Produkte an, sobald du sie eingelagert hast.

**125 g Schnellkoch-Reis**

gart schneller als klassischer Reis

**220 ml Wasser**

zusätzlicher Wasserbedarf pro Portion

**1 Dose Sardinen in Tomatensauce**

liefert Eiweiß, Fett und Würze

**20 g schwarze Oliven**

bringen Salz und mediterranes Aroma

**15 g Tomatenmark**

verstärkt Sauce und Farbe

**1 TL Speiseöl**

verbessert Sättigung und Mundgefühl

**0,5 TL Zwiebelpulver**

ersetzt frische Zwiebeln im Vorrat

**0,5 TL Paprikapulver edelsüß**

gibt dem Reis eine milde Würze

**0,5 TL getrockneter Oregano**

passt gut zu Tomate, Reis und Sardinen

HALTBARKEIT

Wie lange sind die Zutaten lagerfähig?

Angaben sind typische Richtwerte. Entscheidend sind Herstellerangaben, unbeschädigte Verpackungen sowie kühle, trockene und dunkle Lagerung.

Schnellkoch-Reis

trocken gelagert meist viele Monate bis Jahre haltbar, vor Feuchtigkeit und Schädlingen schützen

Sardinen in Tomatensauce

ungeöffnet meist 2 bis 5 Jahre haltbar, Dose trocken lagern und starke Dellen vermeiden

Oliven in Glas oder Dose

ungeöffnet oft viele Monate haltbar, nach dem Öffnen möglichst kühl lagern und sauber entnehmen

Tomatenmark

ungeöffnet meist viele Monate haltbar, angebrochene Tuben oder Dosen ohne Kühlung noch am selben Tag aufbrauchen

Speiseöl

ungeöffnet oft viele Monate haltbar, vor Licht und Hitze schützen und ranzigen Geruch ernst nehmen

Zwiebelpulver

trocken gelagert meist viele Monate haltbar, nach dem Öffnen gut verschließen

Paprikapulver

trocken und dunkel gelagert lange haltbar, mit der Zeit nimmt nur das Aroma etwas ab

Getrockneter Oregano

trocken gelagert meist viele Monate haltbar und für kleine Mengen im Notvorrat gut geeignet

Hinweis: Gekochter Reis und geöffnete Fischkonserven sollten ohne Kühlung direkt verzehrt werden. Bei aufgeblähten, undichten oder stark verbeulten Dosen sowie gärigem Geruch den Inhalt nicht verwenden.

FAQ

Häufige Fragen zum Sardinen-Reis-Topf

Diese Fragen helfen bei der Einschätzung, ob das Rezept für Stromausfall, knappen Brennstoff und einen gut geplanten Notvorrat geeignet ist.

Warum eignet sich Schnellkoch-Reis besser als normaler Reis?



Wie viel Wasser braucht das Rezept wirklich?



Kann man die Sardinen erst ganz am Schluss zugeben?



Womit kann man die Oliven ersetzen?



Ist der Reis-Topf für einen Campingkocher geeignet?



Wie lange sind Reste ohne Kühlung sicher?

