

Tomaten-Orzo mit schwarzen Bohnen und Mais aus dem Notvorrat

Dieses warme Notvorrat-Rezept braucht nur einen kleinen Topf, wenig zusätzliches Wasser und kurze Kochzeit. Orzo oder Kritharaki garen direkt in Tomaten und Brühe, während schwarze Bohnen und Mais das Gericht sättigend machen, ohne dass frische Zutaten nötig sind.

Rezeptdaten

ca. 620 kcal **gesamt**

Wärme nötig

Ja

Zeit

15 Min.

Sättigung

Mittel bis hoch

Notlager

Hoch

Wasserverbrauch

ca. 180 ml pro Person

Geeignet für

**Stromausfall mit Kocher /
Camping / einfache Feldküche**

Ausrüstung

Topf / Löffel / Dosenöffner

Energie

**Kohlenhydrate, Hülsenfrüchte
und Fett**

Kategorie

**Warmer Ein-Topf / geringer
Wasserbedarf**

Kalorien

ca. 580-650 kcal p. P.

PORTIONEN BERECHNEN

Personenanzahl einstellen

Die Zutaten und die Einkaufsliste passen sich automatisch an.

Personen

1

01

Rezeptdaten

Kalorien pro Person

ca. 580-650 kcal

Wärme nötig

Ja, kurze Kochzeit auf kleiner bis mittlerer Hitze

Wasserverbrauch pro Person

ca. 180 ml zusätzlich, bei Bedarf 20-30 ml mehr

Kategorie

Warme Rezepte / Ein-Topf-Rezepte / geringer Wasserbedarf

Geeignet für

Stromausfall mit Gaskocher, Campingkocher, Notküche mit wenig Brennstoff

Notlager-Eignung

Hoch

02

Zutaten

- **90 g** Orzo oder Kritharaki – kleine Pasta mit kurzer Garzeit
- **180 ml** Wasser – bei Bedarf am Ende 20 bis 30 ml zusätzlich
- **120 g** schwarze Bohnen aus Dose oder Glas, abgetropft – liefern Eiweiß, Ballaststoffe und Sättigung
- **80 g** Mais aus Dose oder Glas, abgetropft – bringt Süße und zusätzliche Energie
- **120 g** stückige Tomaten aus der Dose – ergibt die Sauce und spart zusätzliches Wasser
- **1 TL** Speiseöl – für Energie und runderen Geschmack
- **1 TL** Gemüsebrühepulver – würzt den Topf ohne frische Zutaten
- **0,5 TL** geräuchertes Paprikapulver – gibt Tiefe und leicht rauchige Note
- **0,5 TL** Kreuzkümmel – passt gut zu Bohnen und Mais
- **1 Prise** Chili oder Pfeffer – optional zum Abschmecken

03

Zubereitung

1. Wasser, stückige Tomaten, Gemüsebrühepulver, Speiseöl, Paprikapulver und Kreuzkümmel in einen kleinen Topf geben.
2. Alles kurz aufkochen, damit sich Brühe und Gewürze gleichmäßig verteilen.
3. Orzo einrühren und bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 8 Minuten garen. Zwischendurch mehrmals umrühren.
4. Schwarze Bohnen und Mais abtropfen lassen.
5. Bohnen und Mais unterheben und weitere 3 bis 4 Minuten erhitzen, bis die Nudeln weich und die Sauce sämig ist.
6. Wenn der Topf zu trocken wird, nur schluckweise 20 bis 30 ml Wasser ergänzen. Optional mit Chili oder Pfeffer abschmecken.
7. Sofort heiß essen. Geöffnete Reste aus Dose oder Glas ohne Kühlung nicht aufbewahren.

04

Krisen-Tipp

Kleine Nudeln wie Orzo oder Kritharaki sind für den Notvorrat praktisch, weil sie mit wenig Wasser garen und den Tomatensud im selben Topf binden. Schwarze Bohnen und Mais erhöhen Sättigung und Nährwert, ohne dass zusätzliche frische Zutaten oder lange Kochzeit nötig werden.

EINKAUFSLISTE

Für 1 Person

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

**90 g Orzo oder Kritharaki**

kleine Pasta mit kurzer Garzeit

**180 ml Wasser**

bei Bedarf am Ende 20 bis 30 ml zusätzlich

**120 g schwarze Bohnen aus Dose oder Glas, abgetropft**

liefern Eiweiß, Ballaststoffe und Sättigung

**80 g Mais aus Dose oder Glas, abgetropft**

bringt Süße und zusätzliche Energie

**120 g stückige Tomaten aus der Dose**

ergibt die Sauce und spart zusätzliches Wasser

**1 TL Speiseöl**

für Energie und runderen Geschmack

**1 TL Gemüsebrühepulver**

würzt den Topf ohne frische Zutaten

**0,5 TL geräuchertes Paprikapulver**

gibt Tiefe und leicht rauchige Note

**0,5 TL Kreuzkümmel**

passt gut zu Bohnen und Mais

**1 Prise Chili oder Pfeffer**

optional zum Abschmecken

HALTBARKEIT

Wie lange sind die Zutaten lagerfähig?

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

Orzo / Kritharaki

trocken gelagert meist deutlich über 1 Jahr haltbar, Packung gut verschließen

Schwarze Bohnen

ungeöffnet oft 2 bis 4 Jahre haltbar, Dose oder Glas trocken und unbeschädigt lagern

Mais

ungeöffnet meist 2 bis 4 Jahre haltbar, nach dem Öffnen ohne Kühlung direkt verbrauchen

Stückige Tomaten

ungeöffnet oft 1 bis 3 Jahre haltbar, geöffnete Reste ohne Kühlschrank nicht aufbewahren

Gemüsebrühepulver

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

Speiseöl

je nach Sorte mehrere Monate bis über 1 Jahr haltbar, dunkel und kühl lagern

Geräuchertes Paprikapulver

trocken gelagert lange haltbar, verliert mit der Zeit langsam Aroma

Kreuzkümmel

trocken und lichtgeschützt oft mehrere Jahre haltbar, ganze Gewürze bleiben länger aromatisch

Hinweis: Geöffnete Bohnen-, Mais- und Tomatenkonserven oder Gläser sollten ohne Kühlung direkt verbraucht werden. Bei aufgeblähten, undichten oder stark beschädigten Verpackungen den Inhalt nicht verwenden.

FAQ

Häufige Fragen zu Tomaten-Orzo aus dem Notvorrat

Diese Fragen helfen bei der Einschätzung, ob das Rezept für Stromausfall, Notkocher, Campingkocher oder den klassischen Lebensmittelvorrat geeignet ist.

Kann ich statt Orzo andere kleine Nudeln verwenden?



Wie wenig Wasser braucht das Rezept wirklich?



Muss der Mais hinein oder geht es auch ohne?



Ist das Rezept für Stromausfall geeignet?



Wie sicher sind geöffnete Dosenreste ohne Kühlschrank?



Wie mache ich das Gericht würziger?

