

Kochen mit Klaus

Indischer Curcuma-Gemüsereis

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 2 Zwiebeln, 2 Knobizehen, 250 g Paprika-Mix, 2 EL Koriander-Samen,
- ½ Stange Lauch, 3 Möhren, 180 g Basmati-Reis, Brühe, Curcuma,
- 1 EL schwarzer Zwiebel-Samen, 150 g Joghurt, 50 g Erdnusskerne

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, fein würfeln. Paprika entkernen, waschen, klein würfeln. Lauch waschen, in Ringe schneiden. Möhren schälen u. in Würfel schneiden. 400 ml Brühe ansetzen, Koriander-samen im Mörser zerstoßen.



2. Zwiebel-, u. Koriander-Samen in 50 ml Öl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch u. Möhren mit dünsten. Reis zufügen, kurz mitbraten. Lauch u. Paprika zugeben, ca. 5 Min. mitbraten. Mit der Brühe ablöschen, Joghurt u. 3-4 TL Curcuma zugeben u. verrühren. Abgedeckt bei niedriger Hitze garen bis die Brühe verdunstet ist. (ca. 25 Min.)



3. Ca. 40 g Erdnüsse gegen Garende unterheben. Den Reis mit den restlichen Nüssen garniert servieren.



Tipp des Chaoten:

Reis z. B. zu indischem Kürbis-Curry servieren.

