

Kochen mit Klaus

Indischer Gewürzreis mit Mandeln

Zutaten: (Für 5-6 Personen)

- 3 Zwiebeln, 2 Knobizehen, 250 g Paprika-Mix, 3 EL Koriander-Samen,
- 1 EL schwarz. Zwiebel-Samen, 1 EL Kreuzkümmel-Samen, 3 Möhren,
- 1 EL weißer Sesam, 200 g Basmati-Reis, 450 ml Brühe, 150 g Joghurt
- 2 TL Curcuma, 1 EL Garam Masala, 100 g TK-Erbsen,
- 2 EL gehackter Koriander, 50 g ganze abgezogene Mandeln

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. 1 Zwiebel u. Knobi fein würfeln. Rest Zwiebeln achtern. Paprika klein würfeln. Möhren in Würfel schneiden. Koriander-, Kreuzkümmel- u. Zwiebelsamen im Mörser zermahlen.



2. Zwiebel-, Kreuzkümmel-, Koriander-Samen u. Sesam in 50 ml Öl anbraten. Zwiebeln, Knobi u. Möhren mit dünsten. Reis kurz mitbraten. Paprika u. Garam Masala zugeben, ca. 5 Min. mitbraten. Mit der Brühe ablöschen, Joghurt u. Curcuma einrühren.



3. Abgedeckt bei niedriger Hitze garen bis die Brühe verdunstet ist. (ca. 20 Min.) 5 Min. vor Garende die Erbsen, Koriander u. Mandeln unterheben.



Tipp des Chaoten: Reis zu indischem Chicken-Korma servieren.

