

Gebratener Basmatireis mit Blumenkohl und Rosinen

Schwierigkeit:

Mittel

Menge:

4 Personen

Dauer:

45 Minuten

Kategorie:

Reisgerichte

Herkunft:

Sonstige

Zutaten

- 200 g Rii Jii Basmatireis
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
- 1 kleiner Blumenkohl (ca.700 g geputzt)
- 4 EL Öl
- 50 g Rosinen
- 50 g Pinienkerne
- 1 TL Zucker
- 1 Päckchen Safranfäden
- 1 Stück Zitronenschale
- 300 ml Bio-Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- Koriander, Kumin, Chiliflocken,
- 1/2 Bund frischer Koriander
- 1 EL Schwarzkümmel oder schwarzer Sesam

Anleitung

Den Reis abspülen und nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Reis abkühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Zwiebel, Blumenkohlröschen, Rosinen und Pinienkerne darin kurz andünsten. Mit Zucker karamellisieren, Safran und Zitronenschale zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Blumenkohlmischung im geschlossenen Topf ca. 6 Minuten bissfest garen. Blumenkohl auf einem Sieb abgießen, Fond auffangen.

Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Restliches Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Gegarten Reis, Lauchzwiebeln und Blumenkohlmischung darin unter Rühren anbraten.

Mit Pfeffer, Salz, Koriander und Kumin würzen und mit dem Kochfond ablöschen. Koriander hacken und mit Schwarzkümmel oder Sesam überstreuen.

Bilder



Kommentare

Kommentare zum Rezept (Abwandlungen etc.)

Quelle

Sonstige [Rii-Jii Online](#)

From:
<https://rezepte.basti.rocks> - Schröders Rezepte

Permanent link:
https://rezepte.basti.rocks/rezepte/gebratener_basmaticreis_mit_blumenkohl_und_rosinen/index

Last update: **2021/02/28 16:51**

