Rezept

Erbsen-Pulao mit Orangenbutter

Ein Rezept von Erbsen-Pulao mit Orangenbutter, am 29.04.2024

Zutaten

180 g	Basmatireis
2 EL	Öl
2 TL	Honig
1 TL	Kurkumapulver
100 g	TK-Erbsen
30 g	geröstete Erdnusskerne
1	Bio-Orange
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer
1	Zwiebel
2	Gewürznelken
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
50 g	Rosinen
300 ml	Gemüsebrühe
50 g	Butter
2 EL	Aceto balsamico bianco

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 880 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in ein Sieb geben und waschen, bis die austretende Flüssigkeit klar bleibt. Dann abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin mit den Nelken anbraten. Honig, Kreuzkümmel, Kurkuma und 1 Prise Salz hinzu fügen und kurz andünsten. Erbsen, Rosinen, Erdnüsse und Reis dazugeben und noch ca. 2 Min. unter Rühren dünsten. Inzwischen die Gemüsebrühe erhitzen.

3. Die heiße Brühe angießen, Pulao noch einmal umrühren und dann ohne zu Rühren bei schwacher Hitze 8 Min. köcheln lassen. Den Herd ausstellen und den Reis im geschlossenen Topf gar ziehen lassen.

4. Die Orange heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Butter schmelzen, den Knoblauch schälen und dazupressen. Orangenschale, 3 EL Saft und Essig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Reis auflockern und auf Teller verteilen. Mit der Orangenbutter beträufeln und servieren.