Rezept

Würziger Grieß

Ein Rezept von Würziger Grieß, am 28.04.2024

Zutaten

150 g	Hartweizengrieß
2	grüne Chilischoten
2 EL	Cashewnusskerne
1 TL	halbierte, schwarze Linsen (Urad Dal, falls welche im Haus sind)
	Salz
2	kleine Tomaten
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 2 cm)
4 EL	Ghee oder Sonnenblumenöl
	3/4 TL braune Senfkörner
10	Curryblätter
3 EL	gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Den Grieß in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet und ganz leicht bräunt. Sofort vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2. Inzwischen die Tomaten waschen und vierteln, Kerne entfernen, die Stielansätze wegschneiden, Tomaten klein würfeln. Die Chilischoten waschen, entstielen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein, die Cashewnüsse grob hacken.

3. Das Ghee oder Öl in einem Topf heiß werden lassen. Darin die Linsen, Senfkörner, Curryblätter und Cashewnüsse braten, bis die Nüsse hell bräunen. Chilis und Ingwer unterrühren, kurz mitbraten.

4. Gut 300 ml Wasser in den Topf gießen, salzen. Einmal aufkochen lassen, dann den Grieß zügig einrühren. Bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen, dabei immer wieder gut rühren, bis der Grieß alles Wasser aufgesogen hat.

5. Topf vom Herd nehmen und Grieß bei geschlossenem Deckel 5 Minuten nachziehen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern und Tomaten und Koriandergrün unterrühren. Sofort servieren.