

Rezept

## Bunter Gemüsereis

Ein Rezept von Bunter Gemüsereis, am 11.06.2026

### Zutaten

<b>400 g</b> Basmati-Reis	<b>1</b> Möhre
<b>50 g</b> grüne Bohnen	<b>40 g</b> Blumenkohl
<b>1 Bund</b> Koriandergrün	<b>4 EL</b> Öl
<b>1 TL</b> Kreuzkümmel	½ TL Kurkuma
<b>1 TL</b> gemahlener Koriander	½ TL Chilipulver
<b>1 TL</b> Salz	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4-6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

### Zubereitung

1. Den Reis in einer Schüssel waschen und durch ein Sieb abgießen.

---

2. Die Möhre schaben und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Bohnen und den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Stückchen schneiden. Das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

---

3. In einem Topf das Öl auf mittlere Hitze erwärmen. Den Kreuzkümmel darin ½ Min. anrösten, das geschnittene Gemüse dazugeben und 1 Min. unter Rühren anbraten.

---

4. Die Hitze reduzieren, Reis, Kurkuma, den gemahlenen und den gehackten Koriander, Chilipulver und Salz in den Topf geben und alles 2-3 Min. braten.

---

5. 800 ml Wasser dazugießen und 20 Min. bei starker Hitze offen kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Gemüsereis zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.