

Rezept

Bunter Gemüsereis

Ein Rezept von Bunter Gemüsereis, am 19.04.2024

Zutaten

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