

Rezept

Gemüse-Biryani mit Ei

Ein Rezept von Gemüse-Biryani mit Ei, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|--|--|
| 250 g Basmati-Reis | 4 EL Milch |
| 2 Msp. Safranfäden | etwa 6 EL Ghee |
| 3 dicke Möhren | 1/2 kleiner Blumenkohl (etwa 300 g) |
| 150 g tiefgekühlte Erbsen oder Bohnen | 3 große Zwiebeln |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 cm) |
| 300 g Joghurt | 2 EL gehackte Minze |
| 2 EL gehacktes Koriandergrün | Salz |
| 2 EL Rosinen | 1 Zimtstange |
| 4 Nelken | 3 grüne Kardamomkapseln |
| 1 Lorbeerblatt | 1/2 TL Kurkumapulver |
| 1/2 TL Chilipulver | 4 Eier (Größe M) |
| 50 g Mandelblättchen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 690 kcal

Zubereitung

1. Reis im Sieb kalt abbrausen, in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und 30 Minuten quellen lassen. Milch erhitzen, Safran dazubröseln, mit 1/2 TL Ghee verrühren, beiseitestellen.
2. Inzwischen die Möhren schälen, längs vierteln und diese Stifte in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Blumenkohl waschen, Blätter und Strunkende wegschneiden. Die Röschen und den Strunk in Stücke schneiden. Erbsen oder Bohnen antauen lassen. Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, ganz fein hacken. Joghurt gut mit Minze und dem Koriandergrün verrühren und leicht salzen.
3. In einem großen Topf etwa 1 1/2 l Wasser aufkochen, salzen. Den Reis in ein Sieb abgießen und mit den Rosinen ins sprudelnd kochende Salzwasser geben, offen knapp 5 Minuten kochen lassen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
4. In einer großen Pfanne oder im Topf 3 EL Ghee bei kleiner Hitze heiß werden lassen. Zimt, Nelken, angequetschte Kardamomkapseln und Lorbeerblatt darin etwa 10 Minuten braten. Dann rund ein Drittel der Zwiebeln dazugeben und so lange weiterbraten, bis die Zwiebeln schön gebräunt sind.
5. Möhren und Blumenkohl dazugeben, Kurkuma und Chili darüberstreuen und unter Rühren 3 Minuten braten. Erbsen oder Bohnen, etwa die Hälfte des Joghurts und 100 ml Wasser ebenfalls unterrühren, salzen. Einen Deckel auflegen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen – das Gemüse sollte noch Biss haben.

6. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Gemüse in eine ofenfeste Form mit Deckel (z. B. Römertopf) geben, übriges Joghurt darübergerben und glatt streichen. Darauf den Reis verteilen, glatt streichen. Jetzt noch die Safranmilch teelöffelweise darüberträufeln. Den Deckel fest auflegen und das Biryani im Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 1 Stunde garen.

7. Kurz vor Garzeitende die Eier in etwa 10 Minuten hart kochen und abschrecken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen. 2 EL Ghee in der Pfanne heiß werden lassen und darin die übrigen Zwiebelstreifen langsam schön dunkel braten.

8. Die Form aus dem Ofen nehmen und den Inhalt auf eine große Platte leeren. Reis und Gemüse dabei schön mischen. Eier pellen, vierteln und darauf verteilen. Mit den Röstzwiebeln und den Mandeln bestreuen und gleich servieren.