

Rezept

Gemüsepilaw

Ein Rezept von Gemüsepilaw, am 28.06.2026

Zutaten

1 Möhre	1 kleine Zwiebel
400 ml Gemüsebrühe	1 EL Butterschmalz
2 EL Cashewkerne	1 EL Sultaninen
1/2 Zimtstange	1/2 Döschen gemahlener Safran
200 g 10-Minuten-Reis	150 g Blattspinat (küchenfertig, Kühlregal)
Salz	Pfeffer
1-2 EL Zitronensaft	2 EL Sahnejoghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Möhre putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2. Die Brühe erhitzen. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Cashewkerne darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann herausnehmen. Die Möhren- und Zwiebelwürfel im heißen Fett bei milder Hitze 2-3 Min. andünsten. Sultaninen, Zimt und Safran dazugeben. Den Reis einrühren und 1-2 Min. andünsten. Die heiße Brühe dazugießen und alles zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. garen, dabei den Pilaw öfters umrühren.

3. Inzwischen den Spinat abbrausen, kurz vor Ende der Garzeit mit den Cashewkernen unter den Reis heben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit je 1 EL Sahnejoghurt servieren.