

Rezept

Gemüse-Biryani

Ein Rezept von Gemüse-Biryani, am 25.04.2024

Zutaten

250 g Basmatireis	4 EL Milch
2 TL Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Öl)	3 EL Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Öl)
2 Msp. Safranfäden	600 g gemischtes Gemüse (z. B. Kartoffeln, Möhren, Blumenkohl, Kürbis, Paprika, grüne Bohnen)
4 mittelgroße rote Zwiebeln	50 g Cashewkerne
1 leicht gehäufter TL Biryani-Gewürzmischung (indisches Reisgewürz; Fertigprodukt)	300 g Joghurt (3,5 % Fett)
Pfeffer	Salz
	1 gehäufter TL Garam Masala

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 24 g F, 18 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Reis kalt abspülen und ca. 30 Min. in Wasser einweichen. Milch mit 1 TL Ghee und Safran lauwarm erhitzen, vom Herd nehmen. Gemüse je nach Sorte putzen, bei Bedarf schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und quer in feine Scheiben schneiden.
2. 3 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelscheiben darin bei kleiner Hitze ca. 10 Min. braten, die Hälfte herausnehmen. Die Cashews zu den übrigen Zwiebeln in die Pfanne geben und unter Wenden ca. 3 Min. anrösten. Die Biryani-Gewürzmischung hinzufügen und weitere 2 Min. mitrösten.
3. Anschließend zunächst die festen Gemüsesorten, danach das übrige Gemüse zugeben und jeweils 2-3 Min. braten. 100 ml Wasser angießen, alles aufkochen und das Gemüse zugedeckt in ca. 10 Min. bissfest garen.
4. Gemüse vom Herd nehmen, den Joghurt einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Garam Masala abschmecken. Den eingeweichten Reis abgießen, in kochendem Salzwasser 5-6 Min. garen und halb gar abgießen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Hälfte von Reis und Zwiebeln in einen gusseisernen Topf schichten, das Gemüse darauf geben und mit dem Rest von Reis und Zwiebeln abschließen. Biryani mit der lauwarmen Milch beträufeln, mit 1 TL Ghee in Flöckchen belegen und mit Alufolie abdecken. Im Ofen (Mitte) bei aufgelegtem Deckel ca. 1 Std. garen.