Rezept

Gemüse-Pulao

Ein Rezept von Gemüse-Pulao, am 22.05.2025

Zutaten

	Salz
1	Knoblauchzehe
1 kleine	Zwiebel
100 g	grüne Bohnen
1	Fleischtomate
3	Kardamomkapseln
2	Gewürznelken
1/2 TL	gemahlene Kurkuma (Gelbwurz)
1/2 Bund	Koriander zum Garnieren
150 g	Basmatireis
1 haselnussgroßes Stück	frischer Ingwer (ca. 7 g)
1	frische rote Chilischote
1 kleinerer	Brokkoli (ca. 250 g)
1 EL	Ghee oder Butterschmalz
1/2	Zimtstange
1/2 TL	Fenchelsamen (nach Belieben)
	weiter Topf oder hohe Pfanne mit Deckel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. In einer Schüssel den Reis in kaltem Salzwasser ca. 20 Min. einweichen, danach in ein Sieb abgießen.

2. Inzwischen die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen. Beides zusammen im Mörser zu einer Paste zerdrücken. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Chilischote putzen und längs halbieren, die Samen entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden.

3. Die Bohnen putzen und waschen. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stamm schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen und ohne Stielansatz grob würfeln.

4. In einem weiten Topf oder einer hohen Pfanne das Ghee oder Butterschmalz erhitzen. Die Kardamomkapseln mit einer Messerklinge oder im Mörser etwas anquetschen und zusammen mit der Zimtstange, den Nelken und Fenchelsamen (falls verwendet) sowie der Kurkuma im Fett bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und in ca. 3 Min. glasig anschwitzen. Die Chilistreifen und die Knoblauch-Ingwer-Paste hinzufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

5. Bohnen und Tomatenwürfel dazugeben und ca. 3 Min. andünsten. Nun den Reis und 250 ml frisches Wasser sowie 1 1/2 TL Salz dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann die Brokkoliröschen unterrühren und den Pulao ca. 10 Min. zugedeckt weitergaren, bis der Reis weich und das Gemüse gar ist.

6. Inzwischen das Koriandergrün kalt abbrausen und trocken schütteln, die Blätter und weichen Teile der Stängel grob hacken. Den Koriander über den fertigen Pulao streuen und das Gericht heiß servieren.