

Rezept

Gewürzreis mit Erbsen

Ein Rezept von Gewürzreis mit Erbsen, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Basmatireis	3 EL Öl oder Ghee
4 grüne Kardamomkapseln	1 braune Kardamomkapsel
5 Nelken	1 Stange Zimt
1 Lorbeerblatt	100 g TK-Erbsen
Salz	1 große Zwiebel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Reis 30 Min. in Wasser einweichen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
-
2. Die Hälfte Öl oder Ghee in einem Topf erhitzen, darin die Gewürze unter Rühren 1-2 Min. anrösten. Reis dazugeben und unter Rühren 3 Min. mitbraten. Erbsen und 800 ml Wasser zugeben, salzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 20-25 Min. garen. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Im übrigen Öl oder Ghee braun braten, mit dem Reis mischen. Schmeckt mit einer Raita als Hauptgericht für 4 oder als Beilagenreis für 6.