

Rezept

Gewürzreis mit Gemüse

Ein Rezept von Gewürzreis mit Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Möhren	1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
3 EL Ghee oder Butterschmalz	50 g Mandelkerne
1 Zimtstange	6 grüne Kardamomkapseln
4 Gewürznelken	2 Lorbeerblätter
250 g Basmatireis	300 g tiefgekühlte Erbsen
Salz	600 ml Gemüsebrühe
250 g Blattspinat	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und klein würfeln. Den Safran mit 2 EL heißen Wasser verrühren.

2. Das Fett in einem flachen Topf erhitzen. Die Mandeln und die Gewürze samt Lorbeer darin unter Rühren rösten, bis sie duften. Möhren und Reis dazugeben, unter Rühren 3 Min. mitbraten. Erbsen und Safran untermischen. Salzen und die Brühe angießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen.

3. Inzwischen den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Spinat unter den Reis heben und alles zusammen noch ca. 5 Min. garen, bis der Reis weich ist und die Flüssigkeit aufgesaugt hat.