Rezept

Gewürzreis-Bowl

Ein Rezept von Gewürzreis-Bowl, am 12.10.2024

Zutaten

300 g	Vollkorn-Basmatireis
250 g	TK-Erbsen
1	rote Chilischote
½ Bund	Koriandergrün
1 EL	Currypulver
	Pfeffer
100 g	Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)
3	rote Paprika
2	Knoblauchzehen
4 EL	Kokosöl
	Salz
1 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 25 g F, 19 g EW, 76 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in ein Sieb geben, waschen und in 1 l kochendem Wasser ca. 25 Min. bei mittlerer Hitze garen. Erdnusskerne hacken. TK-Erbsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Nach ca. 3 Min. abgießen und abtropfen lassen.

2. Paprika und Chilischote halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen, dann die Paprika in 1 cm breite, die Chili in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und durchpressen. Koriander abbrausen, trocken schütteln und samt Stängeln fein hacken.

3. Reis abgießen und abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Reis, Currypulver, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und Zitronensaft dazugeben und bei großer Hitze rührbraten, bis der Reis braune Stellen bekommt. Koriander unterrühren. Reis kreisförmig am Rand der Bowls anrichten.

4. Paprika, Chili, Knoblauch und gehackte Nüsse in 1 EL Öl bei großer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Mit ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen, dann mittig in den Bowls anrichten.

5. Pfanne und restliches Öl (1 EL) erhitzen. Die Erbsen darin bei großer Hitze ca. 30 Sek. schwenken. Mit 2 Prisen Salz würzen. Die Erbsen auf die Bowls verteilen. Sofort servieren.