Rezept

Gewürzreis mit Erbsen

Ein Rezept von Gewürzreis mit Erbsen, am 13.06.2025

Zutaten

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