

## Rezept

# Indischer Tomatenreis

Ein Rezept von Indischer Tomatenreis, am 11.12.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> Basmatireis	<b>250 g</b> Tomaten
<b>1</b> rote Zwiebel	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 3 cm lang)
<b>1</b> grüne Chilischote	<b>3 EL</b> Kokosöl
<b>½ TL</b> Kreuzkümmelsamen	<b>½ TL</b> schwarze Senfsamen
<b>20</b> frische Curryblätter (indischer Laden)	<b>1 EL</b> Erdnüsse
<b>1 TL</b> Tomatenmark	<b>1 EL</b> Kokosraspel
<b>⅓ TL</b> gemahlener Kurkuma	<b>½ TL</b> gemahlener Koriander
<b>½ TL</b> Kashmiri-Chilipulver (indischer Laden)	Salz
<b>1 Stängel</b> Koriandergrün	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 12 g F, 7 g EW, 43 g KH

## Zubereitung

1. Basmati-Reis waschen, bis das Wasser klar ist. Mit 320 ml Wasser 30 Min. einweichen.

---

2. Inzwischen die Tomaten kreuzweise einritzen und 1 Min. mit kochendem Wasser überbrühen. Kalt abschrecken, häuten, Stielansätze entfernen und hacken. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Ingwer mit einem Löffel abschaben und fein hacken. Die Chili waschen und der Länge nach halbieren. Für weniger Schärfe Trennwände und Kerne entfernen.

---

3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel- und Senfsamen dazugeben und braten, bis die Senfsamen zu springen beginnen. Zwiebeln, Curryblätter und Erdnüsse dazugeben. Ca. 4 Min. braten, bis Erdnüsse und Zwiebeln leicht gebräunt sind.

---

4. Tomatenmark, Kokosraspel und Ingwer hinzufügen und ca. 1 Min. anbraten. Mit gehackten Tomaten ablöschen. Kurkuma, Koriander, Chilipulver und ½ TL Salz dazugeben. Mit 80 ml Wasser auffüllen und ca. 5 Min. kochen, bis die Sauce eindickt und Öl an den Seiten hervortritt.

---

5. Den Reis samt Einweichwasser und der grünen Chili dazugeben. Einmal umrühren. Deckel auflegen. Sobald der Reis aufkocht, die Hitze reduzieren und den Reis bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. köcheln. Die Hitze erneut reduzieren und den Reis bei kleiner Hitze 15 Min. ausquellen lassen. Nicht umrühren. Vor dem Servieren mit Koriandergrün bestreuen. Dazu passen Gemüse- oder Fleischgerichte ohne Sauce wie beispielsweise Fischküchlein oder gefüllte Zucchini.