

Rezept

Indischer Würz-Reis

Ein Rezept von Indischer Würz-Reis, am 28.06.2026

Zutaten

150 g grobe Reisflocken (Poha; keine Instant-Reisflocken!)	1 rote Zwiebel
2 EL Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Öl)	1 grüne Chilischote
2 TL Panch Phoran (indische 5-Gewürze-Mischung)	4 EL Erdnusskerne
1 TL gemahlene Kurkuma	150 g TK-Erbsen
½ Bund Koriandergrün	Salz
	3 TL Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 16 g F, 10 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Reisflocken in einem Sieb vorsichtig mit kaltem Wasser abspülen, dann abgedeckt ca. 10 Min. abtropfen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chili vom Stielansatz und nach Belieben von den Kernen befreien, waschen und in schmale Ringe schneiden.
2. Ghee in einem Topf erhitzen. Erdnüsse darin goldbraun anrösten, herausnehmen. Panch Phoron im Bratfett kurz anrösten, Zwiebelwürfel und Chiliringe hinzufügen und 3-4 Min. andünsten. TK-Erbsen mit 2 EL Wasser zugeben und alles zugedeckt ca. 5 Min. garen.
3. Danach die abgetropften Reisflocken und Kurkuma untermischen, alles mit Salz abschmecken und abgedeckt 2-3 Min. garen, dabei eventuell noch etwas Wasser zugeben. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt feinen Stängeln hacken. Reis mit Limettensaft beträufeln und mit Koriander sowie Erdnüssen bestreuen.