

Rezept

Möhren-Mandel-Pilaw

Ein Rezept von Möhren-Mandel-Pilaw, am 20.04.2024

Zutaten

4	Möhren	2	kleine Zucchini
2	rote Zwiebeln	2	Knoblauchzehen
4 EL	neutrales Öl	1	Zimtstange
4	Gewürznelken	250 g	Basmatireis
1	Bio-Zitrone	3/4 l	Gemüsebrühe
50 g	gehackte Mandeln		

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 20 g F, 10 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Möhren schälen und würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln achteln, Knoblauch hacken.
2. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zimt und Nelken darin kurz schwenken. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und anschwitzen. Möhren, Zucchini und Reis unterrühren, 3 Min. dünsten.
3. Schale der Bio-Zitrone abreiben und den Saft auspressen und beides mit in den Topf geben. Mit 1/2 l Brühe auffüllen und bei milder Hitze 10 Min. offen köcheln lassen.
4. Übrige Brühe angießen und alles zugedeckt weitere 10 Min. garen. Mandeln zum Schluss unter den Reis heben, vor dem Servieren 3 Min. ruhen lassen.