Rezept

One-Pot-Gewürzreis

Ein Rezept von One-Pot-Gewürzreis, am 05.05.2024

Zutaten

2 Msp.	Safranfäden (ersatzweise Safranpulver)
1 Stück	Ingwer (ca. 1 cm lang)
1	Gewürznelke
2	Möhren
1 EL	Butterschmalz (in Öl)
½	Zimtstange (ersatzweise 1/2 TL Zimtpulver)
	Salz
	Pfeffer
1 Msp.	gemahlene Kurkuma
1	Zwiebel
2	schwarze Pfefferkörner
100 g	Brokkoli
2 Msp.	gemahlener Kardamom
125 g	10-Minuten-Reis
100 g	Kirschtomaten
100 g	Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 11 g F, 9 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. 250 ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Safran und Kurkuma in einem Schälchen mit dem kochenden Wasser übergießen und beiseitestellen. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Gewürznelke mit den Pfefferkörnern in einem Mörser zerstoßen.

2. Die Möhren putzen, schälen und längs vierteln. Die Viertel quer in dünne Stücke schneiden oder hobeln. Den Brokkoli waschen und die Röschen je nach Größe halbieren oder vierteln.

3. In einem weiten Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand das Butterschmalz erhitzen. Zwiebelwürfel, Ingwer, Kardamom, Zimt und die Pfeffer-Gewürznelken-Mischung zugeben und 2-3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Möhren und Brokkoli untermischen. Reis zugeben, das Safran-Kurkuma-Wasser zugießen und aufkochen lassen. Alles mit 1 TL Salz würzen und ca. 7 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4. Inzwischen die Kirschtomaten waschen, halbieren, leicht salzen und zum Reis geben. Alles ca. 3 Min. zu-gedeckt köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen. Die Zimtstange, falls verwendet, entfernen. Den Gewürzreis mit Salz, Pfeffer und Kardamom abschmecken und mit dem Joghurt servieren.