

Rezept

One-Pot-Reis mit Kichererbsen

Ein Rezept von One-Pot-Reis mit Kichererbsen, am 25.04.2024

Zutaten

1 Aubergine	2 Spitzpaprika
1 Zwiebel	1 EL Öl
1 TL Currypulver	Salz
150 g Basmatireis	300 ml Gemüsebrühe
50 g Mandelblättchen	½ Bund Koriandergrün (nach Belieben)
1 Glas Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 5 g F, 5 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Aubergine putzen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften 1 cm groß würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Auberginen, Paprika und Zwiebel darin ca. 3 Min. anbraten.
2. Das Gemüse mit Currypulver und 1 TL Salz würzen, 1 Min. weiterbraten. Den Reis und die Brühe hinzufügen, alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen.
3. Inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Nach Belieben den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Kurz vor Ende der Garzeit die Kichererbsen untermischen, kurz mitköcheln lassen und mit Salz abschmecken. Den One-Pot-Reis mit den Mandelblättchen und nach Belieben mit Korianderblättern bestreut servieren.