

Rezept

Persischer Juwelenreis

Ein Rezept von Persischer Juwelenreis, am 01.06.2023

Zutaten

350 g Basmatireis	1 Bio-Orange
350 g dicke Möhren	1 Pck. Safranfäden (0,1 g)
6 EL Ghee	1 TL Advieh (pers. Gewürzmischung, ersatzweise Ras el Hanout)
3 EL Honig	Salz
Pfeffer	1 Granatapfel
50 g Pistazienkerne	50 g Mandelstifte

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 795 kcal, 37 g F, 15 g EW, 100 g KH

Zubereitung

1. Reis ca. 30 Min. in kaltem Wasser einweichen. Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale mit einem Sparschäler abziehen und in dünne Streifen schneiden, den Saft auspressen. Die Schalenstreifen in 200 ml Wasser ca. 2 Min. kochen, in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Möhren schälen und in Stifte (5 cm lang, 3 mm dick) schneiden. Safran zerbröseln und mit 6 EL heißem Wasser mischen.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 ½ EL Ghee erhitzen und die Möhren darin anbraten. Advieh und Honig zufügen und 1-2 Min. unter Rühren karamellisieren lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen und offen ca. 20 Min. garen, bis der Saft vollständig verdunstet ist. Eventuell noch etwas Wasser zugießen, salzen, pfeffern und die Orangenschale unterrühren.
3. In einem Topf 4 l Wasser aufkochen, salzen. Den Reis in ein Sieb abgießen, ins kochende Wasser geben und in 4-6 Min. bissfest garen. In das Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem beschichteten Topf 4 EL Ghee mit dem Safranwasser schmelzen. Die Hälfte vom Reis einfüllen, Möhren und übrigen Reis daraufschichten. Mit einem Kochlöffel 6 Löcher bis zum Topfboden in den Reis stechen und diesen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. garen.
4. Granatapfelkerne herauslösen. Pistazien in Stifte schneiden und mit Mandeln im übrigen Ghee (½ EL) goldbraun rösten. Den Reis auf eine Platte stürzen, die Kruste in Stücke brechen. Mandeln, Pistazien und Granatapfelkerne untermischen.