Rezept

Reis mit Spinat, Kichererbsen und Thai-Basilikum

Ein Rezept von Reis mit Spinat, Kichererbsen und Thai-Basilikum, am 23.05.2025

Zutaten

150 g	getrocknete Kichererbsen
1	Lorbeerblatt
	Salz
4	Zwiebeln
4 EL	Pflanzenöl
2 TL	abgeriebene Bio-Zitronenschale
3 EL	Zitronensaft
1 Msp.	Speisenatron (Bullrichsalz)
250 g	Naturreis
350 g	Blattspinat
2	Knoblauchzehen
100 ml	kräftige Gemüsebrühe
1 Bund	Thai-Basilikum
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Getrocknete Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser mit Natron und Lorbeerblatt aufsetzen. Langsam aufkochen und 5 Min. leise köcheln lassen. Den Herd ausschalten und die Kichererbsen zugedeckt auf der Herdplatte 3 Std. abkühlen und quellen lassen.

2. Den Naturreis waschen, in reichlich Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 35-40 Min. bissfest garen. Den Reis in ein Sieb schütten, abtropfen und abkühlen lassen. Kichererbsen in ein Sieb gießen und zwischen den Händen reiben, um die harten Schalen zu entfernen (sie bleiben an den Fingern hängen und können einfach abgeschüttelt werden).

3. Spinat putzen und die harten Stiele entfernen, Blätter waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchscheiben darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Den Reis auflockern und zugeben, unter Rühren kurz anbraten.

4. Die Kichererbsen mit Brühe und Zitronenschale zugeben. Alles 5 Min. köcheln lassen. Den Spinat unterrühren und weitere 5 Min. garen. Basilikum waschen, die Blätter zum Gemüsereis zupfen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, servieren.