

## Rezept

# Spargelpilaw

Ein Rezept von Spargelpilaw, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>300 g</b> Langkornreis	<b>3 EL</b> Rosinen
<b>500 g</b> grüner Spargel	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>300 g</b> Tomaten	<b>200 g</b> Räuchertofu (nach Belieben)
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>900 ml</b> Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
<b>2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>1 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>1 Prise</b> Zimtpulver
<b>4 EL</b> Pinienkerne	<b>1 EL</b> Korianderblättchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

## Zubereitung

1. Reis in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Die Rosinen in einer Schüssel mit warmem Wasser begießen.

---

2. Spargel waschen, holzige Enden entfernen. Spitzen abschneiden, Stangen in 1 cm breite Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Davon 1 EL beiseitelegen.

---

3. Aus den Tomaten Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, abschrecken, häuten. Die Tomaten klein würfeln. Eventuell den Tofu knapp 1 cm groß würfeln.

---

4. In einem weiten Topf 1 ½ EL Olivenöl erhitzen. Darin Frühlingszwiebeln und Spargelstücke anbraten. Die Rosinen abtropfen lassen, mit dem Reis dazugeben. Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Zimt würzen. Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen.

---

5. In einer Pfanne die Pinienkerne im übrigen Öl anrösten, herausnehmen. Spargelspitzen im Öl bei starker Hitze 2 - 3 Minuten braten. Eventuell Räuchertofu dazugeben und 1 - 2 Minuten mitbraten. Spargel, Tofu und die Tomaten zum Reis geben. Pilaw noch 5 Minuten weitergaren, bis der Reis bissfest ist.

---

6. Den Pilaw abschmecken und mit den Korianderblättchen, den Pinienkernen und den beiseitegelegten Zwiebelringen bestreuen. Dazu schmeckt: Blattsalat, Pflanzenjoghurt mit Chiliflocken und Salz abgeschmeckt.