

Rezept

Süßkartoffel-Pilaw

Ein Rezept von Süßkartoffel-Pilaw, am 18.12.2025

Zutaten

| | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1 Möhre | 150 g Kohlrabi |
| 150 g Süßkartoffeln | 4 cm Ingwerwurzel |
| 300 g Basmatireis | 1 TL Garam Masala |
| 1 TL Kurkuma | 1 TL Currys |
| 1 TL gekörnte Brühe | 1 TL mittelscharfer Senf |
| Salz | 5 EL Öl |
| 50 g Rosinen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 3-4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Alles Gemüse schälen. Die Möhre grob raspeln. Kohlrabi und Süßkartoffeln fein würfeln. Ingwer schälen, fein würfeln. Reis in ein Sieb geben und gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt. Garam Masala, Kurkuma und Currys in einem Schälchen verrühren. 450 ml heißes Wasser abmessen und mit Brühe, Senf und 1 TL Salz verrühren.
2. Das Öl in einen heißen Topf geben. Darin den Ingwer kurz anbraten, das Gemüse zugeben und unter Rühren 2 Min. weiterbraten. Die Gewürzmischung zugeben, nach 1-2 Min. den Reis zufügen. Nochmals unter Rühren 1-2 Min. weiterbraten. Die Brühe zugießen, aufkochen und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 12 Min. garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
3. Die Rosinen auf dem Reis verteilen. Im geschlossenen Topf 6-8 Min. ziehen lassen. Alles gut durchrühren, vor dem Servieren mit Salz abschmecken.