Rezept

Veganer Orientreis mit Granatapfelsalsa

Ein Rezept von Veganer Orientreis mit Granatapfelsalsa, am 21.06.2025

Zutaten

300 g	Basmatireis
3	Zwiebeln
2 EL	Öl
2 TL	körniger Senf
1 TL	gemahlene Kurkuma
450 g	TK-Suppengemüse
1	Granatapfel
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone
6	Gewürznelken
50 g	Cashewkerne
2 EL	Zucker
	Salz
4 EL	gehackte Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb waschen, bis das ab- laufende Wasser klar bleibt. Dann abtropfen lassen. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, 2 Zwiebeln und die Gewürznelken darin leicht braun anbraten.

3. Senf, Cashewkerne, Kurkuma, Knoblauch und 1 EL Zucker zugeben und kurz mitdünsten. Suppengemüse, Reis, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft zufügen. 600 ml gesalzenes heißes Wasser dazugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 Min. kochen. Den Reis dann 10 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.

4. Inzwischen für die Salsa den Granatapfel halbieren, die Hälften umstülpen und die Kerne herauslösen. Granatapfelkerne, übrige Zwiebel, Minze, 1 EL Zitronensaft und restlichen Zucker verrühren. Die Salsa mit Salz abschmecken.

5. Den Reis mit einer Gabel auflockern und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Auf vier Teller verteilen und die Salsa darauf anrichten.