Rezept

Veganer Spinat-Gewürz-Reis

Ein Rezept von Veganer Spinat-Gewürz-Reis, am 11.06.2025

Zutaten

2	Zwiebeln
2	Kardamomkapseln
1	Zimtstange
300 g	Basmatireis
400 g	zarter Blattspinat
	Salz
80 g	getrocknete Cranberries
4 EL	Olivenöl
1 TL	Kurkumapulver
600 ml	Gemüsebrühe
80 g	grob gehackte Mandelkerne
1/2 - 1 TL	Harissa (tunesische Chilipaste)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Cranberrys grob hacken, die Kardamomkapseln zerdrücken.

2. In einem breiten Topf 2 EL Öl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten. Kardamom, Zimt, Kurkuma, Cranberrys und Reis zugeben und alles unter Rühren kurz mitrösten. Danach mit heißer Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und den Reis zugedeckt bei mittlerer Hitze 12 - 15 Min. quellen lassen.

3. Inzwischen den Spinat verlesen, abbrausen und trocken schleudern. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die übrigen Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Mandeln und den Spinat zufügen und alles bei mittlerer Hitze 2 - 3 Min. mitdünsten, bis die Spinatblätter zusammengefallen sind. Die Spinatmischung locker unter den fertigen Reis mischen, mit Salz und Harissa pikant-scharf abschmecken und sofort servieren.