

## Rezept

# Vegetarisches Biryani

Ein Rezept von Vegetarisches Biryani, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Basmatireis	<b>250 g</b> Joghurt (3,5 % Fett)
<b>1/3 TL</b> Safranfäden	<b>2 EL</b> Milch
<b>200 g</b> Möhren	<b>200 g</b> Zucchini
<b>200 g</b> Blumenkohl	<b>2 Stängel</b> frische Minze
<b>4</b> grüne Kardamomkapseln	Salz
<b>3</b> Nelken	<b>2 EL</b> Zitronensaft
<b>5 EL</b> Ghee	<b>1</b> indisches Lorbeerblatt
<b>40 g</b> Knoblauch-Ingwer-Paste	<b>2 TL</b> Garam Masala
<b>150 g</b> passierte Tomaten	<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma
<b>3 EL</b> Mandelstifte	<b>2 TL</b> Kewrablütenwasser (indischer Laden; ersatzweise Rosenblütenwasser)
<b>6 EL</b> Röstzwiebeln	frisch geriebene Muskatnuss

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**  
Ca. 625 kcal, 33 g F, 14 g EW, 67 g KH

## Zubereitung

1. Reis waschen und 30 Min. in kaltem Wasser einweichen. Danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Joghurt auf Raumtemperatur bringen.
2. Inzwischen Safran 10 Min. in warmer Milch einweichen. Möhren und Zucchini waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Beiseitestellen. Kardamom leicht aufbrechen.
3. Topf mit 1,2 l Wasser, 1 TL Salz, Kardamomkapseln und Nelken zum Kochen bringen. Abgetropften Basmati-Reis und Zitronensaft dazugeben. Reis 5 Min. kochen lassen. In ein Sieb abgießen und abbrausen. Bei Bedarf die Gewürze entfernen. Reis beiseitestellen.
4. 4 EL Ghee in einem Topf erhitzen. Lorbeerblatt darin bei mittlerer Hitze 30 Sek. braten. Im Abstand von 2 Min. zuerst Möhren, dann Blumenkohl und zuletzt Zucchini, Ingwer-Knoblauch-Paste sowie Garam Masala hinzufügen.
5. Joghurt, passierte Tomaten, Kurkuma und Salz hinzufügen. Bei starker Hitze ca. 4 Min. einkochen, bis das Öl an den Seiten hervortritt. Lorbeerblatt entfernen.

6. Die Hälfte des Gemüses aus dem Topf nehmen. Den Rest gleichmäßig verteilen. Die Hälfte des Reises auf das Gemüse schichten und mit der Hälfte der Mandelstifte, Safranmilch, Kewrablütenwasser, Röstzwiebeln sowie 1 TL Ghee, 1 Prise Muskat und ein paar Blättchen Minze bedecken. Das restliche Gemüse darüberschichten. Deckel auf den Topf geben und den Rand bei Bedarf mit Alufolie abdichten, damit kein Dampf entweicht. Bei kleiner Hitze 20 Min. garen. Mit Joghurt-Raita servieren.