

Rezept

Veggie-Pilaw

Ein Rezept von Veggie-Pilaw, am 26.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	500 g Blumenkohl
1 Möhre	1 kleine Fenchelknolle
350 g Basmatireis	3 EL Öl
4 Gewürznelken	50 g Mandelstifte
1 EL Zucker	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL gemahlene Kurkuma	Salz
600 ml heiße Gemüsebrühe	1 EL Zitronensaft
100 g Rosinen	2 Orangen
40 g Butter	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, das Fenchelgrün beiseitelegen und die Knolle klein schneiden. Den Reis in ein Sieb geben und waschen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin mit den Gewürznelken anbraten. Mandeln, Zucker, Kreuzkümmel, Kurkuma und 1 Prise Salz hinzufügen und kurz andünsten. Das Gemüse und den Reis unter Rühren 2 Min. mitdünsten.
3. Brühe und Zitronensaft angießen, den Pilaw noch einmal umrühren, die Rosinen darauflegen und den Pilaw zugedeckt ohne Rühren bei schwacher Hitze 8-10 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
4. Inzwischen die Orangen gründlich bis ins Fleisch schälen, das Fruchtfleisch aus den Trennhäuten lösen, den austretenden Saft dabei auffangen. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Orangenwürfel und die Butter in Flöckchen auf dem Reis verteilen und etwas von dem ausgetretenen Orangensaft dazugießen. Den Herd ausstellen und den Reis im geschlossenen Topf in ca. 10 Min. gar ziehen lassen.
5. Den Reis etwas auflockern und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pilaw auf Teller verteilen und servieren.