Rezept

Zitronenreis

Ein Rezept von Zitronenreis, am 08.10.2026

Zutaten

250 g	Basmati-Reis
2	Bio-Zitronen
2 EL	Kokosöl oder Ghee
1 TL	braune Senfkörner
2	getrocknete Chilischoten
	Salz
	1/2 TL Kurkumapulver
2 EL	geröstete, ungesalzene Erdnüsse
1 TL	halbierte, schwarze Linsen (Urad Dal, kann man notfalls auch weglassen)
12	Curryblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in eine Schüssel mit ausreichend kaltem Wasser geben und etwa 1 Stunde quellen lassen. Anschließend in ein feines Sieb gießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2. In einen Topf knapp 1/2 l Wasser füllen, leicht salzen und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser sprudelnd kocht, Reis hineinschütten. Den Reis offen 1 Minute kochen lassen, dann gut umrühren, den Deckel drauf, die Hitze auf kleinste Stufe stellen und den Reis zugedeckt 15 Minuten garen. Dann den Herd ausstellen und den Reis noch 10 Minuten auf der warmen Platte ausquellen lassen.

3. Inzwischen 1 Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben. Den Saft beider Zitronen auspressen. Saft, Schale und Kurkumapulver mischen.

4. Das Öl oder Ghee in einem Pfännchen erhitzen. Erdnüsse, Senfkörner, Linsen, Chilischoten und Curryblätter hineingeben und unter Rühren rösten, bis die Körner knistern und die Erdnüsse und Linsen leicht bräunen.

5. Angerührten Zitronensaft dazurühren, dann sofort über den Reis gießen und sorgfältig mit einer Gabel untermischen. Eventuell noch etwas nachsalzen und dann sofort servieren.