

Reis mit roten Linsen und Gemüse von merlin

Mengen für 9 Personen

asiatisch angehauchtes Gericht, einfach zuzubereiten

Quelle: east meets west

Gewürze: Kurkuma, Kardamon, Ingwer, Salz, Chillipulver, Kreuzkümel

| | |
|--------------------------|--|
| 108 g Linsen | |
| 450 g Basmatireis | |
| 108 g Linsen | Rote Linsen waschen und mit dem Reis in |
| 1.35 Liter Wasser | einweichen, gut abtropfen lassen und bereit halten. |
| 9 cl Erdnussöl | (ca. 5 EL) in Pfanne erhitzen. |
| 4.5 Stück Zwiebeln | gehackt begeben, |
| 9.0 g Zimt | 2.5 Zimtstängel (auf 10 Pers) begeben |
| 7.2 Stück Nelken | begeben |
| 2.7 Stück Nelken | Kardamomkapseln begeben |
| 13.5 g Zimt | Kreuzkümmel-Samen begeben und im Öl rösten. Wenn die Zwiebeln goldbraun sind |
| 0.9 g Zimt | 3 Prisen Kurkuma, (auf 10 Pers) begeben |
| 0.9 g Chilischoten | 3 Prisen Chilipulver, (auf 10 Pers) begeben |
| * 22.5 Prise Salz | 3 Prisen Salz, (auf 10 Pers) begeben |
| 13.5 g Ingwer | 3 TL (auf 10 Pers) frischer Ingwer geraspelt begeben |
| 4.5 Stück Knoblauchzehen | zerdrückt begeben |
| 162 g Nature Joghurt | begeben und die Mischung 2-3 Minuten erhitzen. Falls nötig etwas Wasser beifügen. |
| 225 g Erbsen | oder Cocobohnen schräggeschnitten sowie |
| 7.2 Stück Rüebli | geschält und in Scheiben geschnitten und |
| 4.5 Stück Tomaten | gehackt oder Pelati/geschälte Tomaten aus der Büchse dazugeben und etwa 1 Min. kochen lassen. |
| | Reis-Linsenmischung begeben, gut verrühren und mit |
| 9.45 dl Wasser | auffüllen. Die Pfanne mit einem Deckel fest verschliessen. Alles zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 20 Min. köcheln lassen. |
| | Vor dem Servieren ca. 3 Min. stehen lassen. |

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g

Rote Linsen verwenden wegen der Kochzeit. Sie verstecken sich dann gut im Reis...

Achtung: Angaben im Rezept für die verschiedenen aufgeführten asiatischen Gewürze beachten.