

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.