

BASMATI-REIS MIT GEMÜSE

ZUTATEN

Für 4 Personen

Gemüse nach Geschmack, z.B.

1 Aubergine, 1 Möhre, 1 Zucchini,

1 Peperoni, 2 Paprika, 1 rote Zwiebel

4 Knoblauchzehen

100 g geschälte Mandeln

je eine Handvoll Koriandergrün und Minze

Salz, Pfeffer, Harissa

3 frische Feigen

b*Olivenöl, 450 ml Wasser

250 g b*Basmatireis

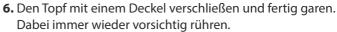
1/2 Zwiebel, 1 Zimtstange

50 g b*Sultaninen



Gemüsezubereitung:

- **1.** Gemüse in grobe Stücke schneiden, Peperoni in feine Ringe schneiden. Zwiebeln würfeln und Knoblauch hacken.
- 2. Reichlich Olivenöl erhitzen, der Boden der Pfanne muss bedeckt sein.
- **3.** Zuerst die festeren Gemüsesorten hinzugeben und anbraten (z.B. Möhre) dann die weicheren wie Paprika. Zum Schluss Peperoni, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben.
- 4. Mit Salz, Pfeffer, Harissa, Koriandergrün und Minze würzen.
- **5.** Zum Schluss die Feigen achteln, kurz untermengen und die geschälten Mandeln unterheben.



Reiszubereitung:

- 1. Den Basmatireis waschen.
- **2.** Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen.
- 3. Den Reis dazugeben.
- 4. Mit Zimt, Sultaninen und Wasser aufkochen und ca. 15-20



