

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

... SO GEHT'S

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.



6. Den Topf mit einem Deckel verschließen und fertig garen. Dabei immer wieder vorsichtig rühren.

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

