

Biryani

lecker als Beilage zu Tandoori Chicken oder als vegetarische Hauptspeise



Reis, Linsen, Lorbeerblatt, Gewürze, Zwiebel, Blumenkohl, Möhre, Erbsen und Rosinen in einen großen Topf geben und gut vermischen. Die Brühe zugießen und alles aufkochen. Mit geschlossenem Deckel 15 Minuten leicht kochen, bis der Reis weich ist. Dabei ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten stehen lassen, damit der Reis die Brühe aufsaugt.

Vor dem Servieren Kardamomkapseln, Zimtstange und Nelken entfernen. Dazu schmeckt warmes Naan Brot.

Zutaten für 4 Portionen:

175 g Basmati, ausgewaschen

60 g Linsen, rote, ausgewaschen

1 Lorbeerblatt

6 Kardamomkapsel(n), aufgebrochen

1 EL Kurkuma, gemahlen

6 Gewürznelke(n)

1 EL Kreuzkümmel

1 Stange/n Zimt, zerbrochen

1 Zwiebel(n), gehackt

225 g Blumenkohlröschen, kleine

1 große Möhre(n), gewürfelt

100 g Erbsen (TK)

60 g Rosinen

600 ml Gemüsebrühe

etwas Salz und Pfeffer