



Goldener Sonnenschein Kukurma-Reis

PORTIONEN: 2-3

VORBEREITUNGSZEIT: 30 MIN

KOCHZEIT: 15 MIN

Zutaten

Für den Reis:

- 1 Tasse Food2Soul Pusa 1121 Basmati-Reis
- 2 Tassen Wasser
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 Tomate, gehackt
- 2-3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Ingwer, gehackt
- 1 rote Chilischote, gehackt (optional)
- 1/2 Teelöffel Kurkuma
- 1/2 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Pink Himalayan Salz
- 1 Esslöffel Olivenöl

Für gedünstete Radieschen:

- 2 kleine Radieschen mit Blättern
- 1 Tasse Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL zerstoßener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Salz

Garnieren:

- 1-2 EL gehackte Petersilie
- Zitronenspalten



Zubereitung

Für den Reis:

1. Wasche den Reis 3-4 Mal gründlich und weiche ihn 30 Minuten lang ein.
2. Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne und brate Ingwer, Knoblauch und Chili eine Minute lang an.
3. Gib nun die gehackten Zwiebeln hinzu. Brate sie an, bis sie glasig sind.
4. Füge den schwarzen Pfeffer, Kurkuma und Salz hinzu und brate sie eine Minute lang.
5. Die gehackten Tomaten hinzugeben und eine Minute lang kochen.
6. Das Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen.
7. Jetzt fügst du den Reis hinzu, rührst ihn vorsichtig um und lässt ihn zum Kochen kommen.
8. Reduziere die Hitze auf mittlere Stufe und lege einen Deckel auf, so dass ein Teil des Dampfes entweicht, während ein Teil des Dampfes zurück in die Pfanne fällt, und lass ihn kochen, bis das meiste Wasser verdampft ist.
9. Nun deckst du die Pfanne gut mit dem Deckel ab, reduzierst die Hitze auf ein Minimum und lässt sie weitere 5 Minuten kochen, bevor du die Flamme ausschaltest. Öffne den Deckel in den nächsten 10 Minuten nicht.
10. Nach 10 Minuten öffnest du den Deckel und lockerst den Reis vorsichtig mit einer Gabel oder einem Spatel auf.

Für gedämpften Rettich:

1. Schäle und schneide den Rettich in dicke Scheiben und hacke die Blätter in mundgerechte Stücke.
2. Erhitze eine Bratpfanne auf mittlerer Stufe.
3. Gib die Blätter und die Radieschenscheiben in die Pfanne und gieße eine Tasse Wasser dazu.
4. Bedecke die Pfanne und lasse sie 10 Minuten lang dämpfen, bis der Rettich gar und gabelzart ist.
5. Streue etwas Salz und Pfeffer darüber und beträufle ihn mit gutem nativem Olivenöl extra.

Anleitung zum Servieren:

1. Gib etwas Reis zusammen mit dem gedämpften Rettich und den Blättern auf einen Teller.
2. Streue etwas Petersilie darüber und serviere es mit einer Zitronenspalte.

Tipps

1. Wenn du den Reis 3-4 Mal wäschst und ihn dann 30 Minuten lang einweichst, wird er gleichmäßig gekocht, klebt nicht und hat lange Körner.
2. Öffne den Deckel zehn Minuten lang nicht, nachdem du den Reis gekocht hast. Löse den Reis nach 10 Minuten vorsichtig von den Seiten, ohne die langen Körner zu brechen.
3. Koche den Rettich nach deinem Geschmack. Gekochter Rettich ist im Vergleich zu rohem Rettich süßer.

Hinweise

1. Du kannst das Gemüse deiner Wahl (grüne Erbsen, Karotten, Mais, Brokkoli, Paprika usw.) zu den angebratenen Gewürzen geben, während du den Reis zubereitest, um einen Pilaw in einem Topf zu machen.
2. Du kannst auch einige ganze Gewürze und dein Lieblingscurrypulver oder Garam Masala zusammen mit dem Kurkuma hinzufügen.
3. Dieser Reis kann auch mit etwas Dal oder Joghurt serviert werden. Das Rezept für unser Knoblauch-Dal findest du auf unserer Website.