

Biryani mit gemischtem Gemüse

ZUTATEN (für 4 Personen):

22 g	Basmatireis
75 g	Champions
75 g	grüne Bohnen
2 EL	Magermilchjoghurt
3 EL	Öl
100 g	Zwiebeln, gehackt
½ TL	geröstete, zerstoßene Kreuzkümmelsamen
½ TL	schwarzer Kümmel
3-4	Knoblauchzehen, gehackt oder zerdrückt
2 TL	Ingwer
¼ TL	Kurkuma
½ TL	Chilipulver
½ TL	Salz
75 g	roter Paprika, gehackt
50 g	Erbsen, tiefgefroren
75 g	Tomaten
2	grüne Peperoni, gehackt
1 Prise	Muskat, gerieben
1 EL	Kokosmilch
2 EL	Minze oder Koriander
3	Gewürznelken
1,25 cm	Stangenzimt
3-4	grüne Kardamomkapseln, aufgeschnitten
2-3	Lorbeerblätter





ZUBEREITUNG

Reis Waschen und 15-20 Min einweichen, abtropfen. Champignons säubern und kleinschneiden.

Bohnen putzen und kleinschneiden.

Joghurt mit 3-4 EL Wasser verdünnen und beiseite stellen.

Zwiebeln und Kreuzkümmelsamen im Topf mit ein Drittel des Öls anschmoren, dann aus dem Topf nehmen.

Restliches Öl in den Topf geben dann schwarzen Kümmel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und ½ Minute schmoren lassen.

Kurkuma, Chilipulver und Salz dazugeben und die Gewürze unter ständigem Rühren noch etwa 1 Min schmoren lassen.

Champignons, rotem Paprika, grüne Bohnen, Erbsen, Tomaten und Peperoni dazugeben. Dann 8-10 Minuten köcheln lassen. Dann den Deckel entfernen und auf mittlerer Hitze die Flüssigkeit verdampfen lassen. Muskat dazugeben.

Kokosmilch, Minze- oder Koriander vorsichtig unterrühren.

Gewürznelken, Zimt, Kardamomkapseln, Lorbeerblätter und eine Prise Salz mit 1,1 l Wasser in einem großen Topf bei starker Hitze zum Kochen bringen. Wenn das Wasser sprudelt den Reis dazugeben. Gut abtropfen lassen.

Reis auf eine Servierplatte geben und Gewürze entfernen. Zwiebelmischung unterheben. Dann den Reis in drei Portionen teilen.

Die erste Portion auf den Boden des Topfes streichen, Darauf die Hälfte des Gemüses geben. Dann die zweite Reis Portion in den Topf geben. Die letzten Schritte wiederholen, dann mit Minze- der Koriander garnieren. Verdünnter Joghurt auf den Reis geben. Topf fest verschließen und 20-25 Min. köcheln lassen, bis der Reis weich ist.