

Persischer Tahdig-Reis mit Möhren, Kichererbsen, Birne und Zwiebeln

– Bio Kochbox KW 41



KI generiert

Persischer Tahdig-Reis mit Möhren, Kichererbsen, Birne und Zwiebeln



KI generiert

MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

250 g Basmatireis
1 Glas Kichererbsen
300 g Möhren
1 Birne
2 gelbe Zwiebeln
1 Bund Petersilie
1 Zitrone
250 ml Gemüsebrühe

Eigener Vorrat:

3 EL neutrales Öl
1 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
Kurkuma
Kreuzkümmel
Zimt
gemahlener Koriander

Zubereitung:

Den Basmatireis in einer Schüssel mehrmals mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser nahezu klar bleibt, anschließend mit frischem Wasser bedecken und 20 Minuten einweichen. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die Möhren schälen, waschen, trocken tupfen und in sehr feine Stifte schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Die Birne waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abtupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, etwas Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Die Hälfte der Zwiebeln in 1 EL neutralem Öl langsam goldbraun braten, Möhren und Kichererbsen zufügen und mit Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe angießen und offen einkochen lassen, bis die Möhren gerade weich sind und kaum Flüssigkeit zurückbleibt; Birnenwürfel und Ahornsirup unterheben und noch zwei Minuten weitergaren. Den eingeweichten Reis abgießen, in reichlich kochendem Salzwasser etwa fünf Minuten vorkochen, sodass die Körner außen weich, innen aber noch fest sind, anschließend in ein Sieb abgießen. Einen schweren Topf mit 2 EL neutralem Öl ausstreichen, eine dünne Schicht Reis fest auf dem Boden verteilen, den übrigen Reis locker daraufgeben, mit Kurkuma bestreuen und mit dem Stiel eines Kochlöffels mehrere Dampföcher bis fast zum Topfboden stechen. Den Deckel mit einem sauberen Küchentuch umwickeln, fest aufsetzen und den Reis zunächst zwei Minuten bei mittlerer, anschließend etwa 25 Minuten bei sehr niedriger Hitze garen, bis sich am Boden eine goldene Kruste gebildet hat. Die übrigen rohen Zwiebelringe mit Petersilie, Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Den Topfboden kurz in kaltes Wasser stellen, den Reis auf eine Platte stürzen, die knusprige Tahdig-Kruste in Stücke brechen und zusammen mit dem Möhren-Kichererbsen-Gemüse sowie den frischen Kräuter-Zwiebeln anrichten.