

Gemüse-Bratreis mit Kaki

Bio Kochbox KW 42



Gemüse-Bratreis mit Kaki



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 100 g Basmati Reis
- 25 g Mandelstifte
- ½ Blumenkohl
- 1 kleine Paprika
- ½ Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Kaki
- ¼ Bund Petersilie
- Ras el Hanout

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 ½ EL Sesamöl

Zubereitung:

Am Vortag den Reis mit einem Lorbeerblatt nach Packungsanweisung garen, Lorbeerblatt entfernen und den Reis abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Blumenkohl putzen, waschen und in sehr kleine Röschen teilen. Paprika putzen und klein würfeln. Chili, Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Kaki dünn schälen und in Stückchen schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebel darin glasig dünsten. Blumenkohl, Paprika, Knoblauch und Chili zugeben und 2-3 Minuten anbraten. Den kalten gegarten Reis hinzufügen und weitere 3-4 Minuten braten, bis der Reis knusprig wird, dabei die Pfanne häufiger rütteln. Mit Salz und Garam Masala würzen. Die Kaki-Stückchen, Mandelstifte und Petersilie hinzufügen, unterheben und sofort servieren.