



BASMATIREIS VARIATIONEN (vegan)

Zutaten

(für 4 Portionen)

Grundrezept:

200 g langkörniger Basmatireis

2 TL Salz

4 EL Albaöl

Reis mit Cashewkernen, Zimt und Nelken:

Grundzutaten plus

3 EL gehackte Cashewkerne (50 g)

5 Gewürznelken

1 Stück Zimtstange, etwa 4 cm

400 ml Gemüsebrühe

Zitronenreis:

Grundzutaten plus

1 feingehackte Zwiebel

1 TL schwarze Senfsamen

1 grüne Chilischote, feingehackt

Saft ½ Zitrone

Zubereitung

Grundrezept: Basmatireis mehrfach in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. 30 Minuten stehenlassen, Wasser abgießen.

1 l Wasser zum Kochen bringen, Salz und 1 EL Albaöl hinzufügen. Den Reis hineingeben und 8 Minuten zugedeckt köcheln lassen, anschließend über einem Sieb abgießen.

Vor dem Servieren das restliche Albaöl auf dem Reis verteilen und mit einer Gabel auflockern.

Tipp

1 – 2 TL Kurkuma beim Kochen zugeben und mit 3 EL gerösteten Erdnüssen servieren.

Reis mit Cashews, Zimt und Nelken: Cashewkerne in einer Pfanne anrösten und beiseite stellen.

3 EL Albaöl erhitzen, Nelken und Zimtstange darin kurz anrösten.

Den gewaschenen Reis, siehe Grundrezept, hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und 8 Minuten mit geschlossenem Deckel garen, evtl. Flüssigkeit beim Garen zufügen. 5 Minuten ruhen lassen, Zimtstange entfernen.

Restliches Albaöl unterheben, mit einer Gabel auflockern und mit Cashewkernen bestreuen.

Zitronenreis: Gehackte Zwiebeln in 3 EL Albaöl dünsten, grüne Chiliwürfel und zum Schluss die schwarzen Senfkörner hinzufügen und 2 Minuten mitdünsten.

Den gekochten Reis, siehe Grundrezept, mit der Zwiebelmasse mischen und mit Zitronensaft abschmecken.

Nährwertinformation für eine Portion des Grundrezepts:

282 kcal | 13 g Fett | 5 g Eiweiß | 39 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl® 