

Biryani-Reis

Zutaten für 6 Personen

- 250 g Basmatireis
- 200 g festkochende Kartoffeln
- 1 Blumenkohl (ca. 600 g)
- 4 Zwiebeln (ca. 200 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 40 g Mandelblättchen
- 5 EL Ghee (oder Butterschmalz)
- 6 Kapseln Kardamon
- Salz
- 60 g Currypaste (leicht scharf)
- 1 Zimtstange
- 200 g TK-Erbesen
- 1 Pk. Safranfäden (0,1 g)
- 150 g griechischer Sahnejoghurt (10%)
- 1 Koriandergrün (ca. 25 g)

Zubereitung

Reis mehrfach in kaltem Wasser waschen, mit Wasser bedecken, 20 Minuten einweichen.

Kartoffeln schälen, 2 cm groß würfeln, in kaltes Wasser legen. Blumenkohl putzen, vom Strunk schneiden, in 3 cm große Röschen teilen. 1 Zwiebel würfeln. Ingwer dünn schälen, fein hacken.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. 2 EL Ghee in die Pfanne geben, Zwiebelwürfel und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 6 Minuten braten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Kardamonkapseln aufbrechen, Samen im Mörser zerstoßen. Abgetropfte Kartoffeln und Blumenkohl zu den Zwiebeln geben, 2-3 Minuten mitbraten, salzen. Currypaste, Kardamon, Zimtstange und 200 ml kochendes Wasser zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten.

Reis in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen, abgießen, abtropfen lassen. Erbsen unter die Kartoffeln mischen, 5 Minuten dünsten. Safran in 4 EL kochend heißem Wasser einweichen. Joghurt mit Gemüse Mischung in ofenfester Form verteilen. Erst die Mandelblättchen, dann den Reis darauf geben, mit Safranwasser beträufeln. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten garen.

3 Zwiebeln halbieren, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, in 3 EL Ghee goldbraun braten. Koriander mit den zarten Stielen grob hacken. Reis mit Röstzwiebeln und Koriander bestreut anrichten.