

Pulao - Gemüse - Safran - Reis



Indien-Nepal-Abende im März/April 2005
bei mir

FOTO
noch nicht vorhanden

ZUTATEN für 8 Portionen

400 g Basmati Reis
2 Döschen gemahlener Safran
25 g Cashewkerne
6 EL Ghee
2 Stangen Zimt
5 grüne Kardamomkapseln
5 Gewürznelken
3 Lorbeerblätter
20 g Rosinen
250 g Möhren-Erbсен-Mischung
25 g Mandelstifte
2 EL Zucker
Salz

ZUBEREITUNG

Den Reis in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Den Safran in ein Schüssel geben in mit 3 EL kochendem Wasser übergießen. Die Cashewkerne kleinschneiden.

In einem großen Topf das Ghee bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zimtstangen, den Kardamom, die Nelken und die Lorbeerblätter hinzufügen und etwa 2 Minuten anbraten.

Den Reis, die Rosinen und das Gemüse hinzufügen und etwa 3 Minuten mitbraten. Den Safran, die Mandeln, die Cashewkerne, Salz und den Zucker hinzufügen und alles gut vermischen.

1 l Wasser angießen und schnell zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren, den Elektroherd ganz ausschalten. Den Reis etwa 15 Minuten bei geschlossenem Topf quellen lassen, bis er weich ist und alle Flüssigkeit aufgesogen hat. Dabei nicht umrühren.