

Rezept des Monats - Januar 2022

Orientalischer Reis mit Blumenkohl

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 300g **parboiled Reis***
- 2EL **Olivenöl***
- 2 große Zwiebeln, gehackt
- 30g Tomatenmark
- 600ml lauwarmes Wasser
- 5-6TL **SoulSpice Duft des Orients***
- 4EL **Mandeln***
- 2EL **Sultaninen***
- **Salz***



*im Laden erhältlich



UNVERPACKT
von DAHOAM

Zubereitung:

- Den Blumenkohl putzen und in Achtel zerlegen. Die Achtel in 0,5-1cm dicke Stücke schneiden.
- Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser waschen – gut abtropfen lassen.
- Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Blumenkohl, Reis und Zwiebeln einige Minuten darin andünsten.
- Tomatenmark begeben und mitdünsten. Wasser und SoulSpice Duft des Orients Gewürz begeben und zum Kochen bringen.
- Den Reis bedeckt bei kleinster Hitze ungefähr 20 Minuten ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Mandeln grob hacken und in einer heißen Bratpfanne goldbraun rösten. Die Mandeln mit den Sultaninen unter den gegarten Reis mischen. Mit Salz abschmecken.

Anstelle von Blumenkohl kann man auch andere Gemüse wie Karotten, Brokkoli, Mangold, usw. verwenden.
Regionales Gemüse der Saison bevorzugen.

von DAHOAM e.V.

Mozartstr. 71, 85276 Pfaffenhofen – www.von-dahoam.de