

Power-Reis

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 Minuten



Zutaten

20 g Cashews
20 g Mandelblättchen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 g Hokkaido
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
350 g Basmati
175 g Erbsen, tiefgekühlt oder frisch
4 EL Schwartau Gemüseglück Curry Kürbis
1 TL Kreuzkümmel
750 ml Gemüsebrühe
1 Zitrone
½ Bund Petersilie
¼ Bund Minze

Zubereitung

1. Cashews und Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Öl 5 Minuten unter häufigem Rühren bei mittlerer bis hoher Hitze rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Kürbis in 1 - 1 ½ cm große Würfel schneiden. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer bis hoher Hitze 3 Minuten anschwitzen. Kürbis dazugeben, mit Salz würzen und weitere 5 Minuten braten. Reis und Erbsen unterheben und 3 Minuten unter rühren weiterbraten.
3. Schwartau Gemüseglück Curry Kürbis und Kreuzkümmel unterrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze 15 Minuten garen, ab und zu umrühren. Anschließend ohne Deckel 3 Minuten ausdampfen lassen.
4. Zitrone in Scheiben schneiden, Petersilie grob hacken, Minzblätter zupfen.
5. Reis mit Zitronenscheiben, Kräutern und gerösteten Nüssen toppen und servieren.