

Indischer "Biriyani" Champignon-Basmatireis-Eintopf

mit erfrischender Gurken-Raita-Crème fraîche-Soße

Im Persischen bedeutet Biriyani einfach Reiseintopf und kann unglaublich viele unterschiedliche Zutaten beinhalten. Wir haben uns für diese leckere vegetarische Variante entschieden, die in Südostasien traditionell mit gekochten Eiern serviert wird.



40 min.









Knoblauch



Ingwer





Biriyani-Gewürzmischung



















Gurke

Zutaten in Deiner Box	2P	4P
Champignons	200 g	400 g
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Ingwer, Koriander	je 5 g	je 10 g
Biriyani-Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Zwiebel	1	2
Basmatireis	150 g	300 g
Lorbeerblatt	1	2
grüne Chilischote	1/2	1
Tomate	1	2
Gurke	1/2	1
Minze	5 g	10 g
Crème fraîche 7) 🕀	75 g	150 g
Zitrone	1/2	1
Gut im Haus zu haben		
Öl	1 ½ EL	3 EL

nach Geschmack

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 520 kcal Kohlenhydrate: 68 g, Fett: 20 g, Eiweiß: 14 g Ballaststoffe: 5 g

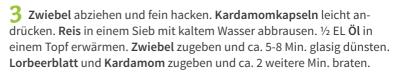


Salz, Pfeffer

1 Champignons grob hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Vom Ingwer die Schale mithilfe eines Löffels abschaben, dann Ingwer fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und die Hälfte der Blätter grob hacken. Kardamomkapseln aus der Gewürzmischung entfernen und beiseitelegen.

nach Geschmack

2 Champignons mit Knoblauch, Ingwer, gehacktem Koriander, 1 EL Öl, Gewürzmischung (außer Kardamom) und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen und ca. 20 Min. ziehen lassen.





4 Chili entkernen. Tomate grob hacken. Verbliebenen Koriander grob hacken. Chili, Tomate und Koriander mithilfe eines Pürierstabs grob zerkleinern. Dann mit zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Min. anbraten. Champignons zugeben und ca. 5 weitere Min. mitbraten, bis sie anfangen weich zu werden.



5 Reis zugeben und ca. 1 Min. vorsichtig mitbraten (die Körner sollten nicht zerbrechen). Knapp mit kochendem Wasser bedecken, mit einem Deckel versehen und ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze garen. Dann von der Herdplatte ziehen und ca. 5 Min. ziehen lassen.



- **6 Gurke** waschen, halbieren, mithilfe eines Löffels entkernen und fein hacken. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Anschließend beides mit **Crème fraîche** und etwas **Salz** und **Pfeffer** vermengen.
- Halbe **Zitrone** entsaften. **Reis** nach Ziehzeit mit einer Gabel auflockern. Auf flachen Tellern verteilen, nach Geschmack mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit etwas Raita genießen.