KOCHEN AUS LEIDENSCHAFT SEIT 1877

GEMÜSE BIRYANI MIT GURKEN RAITA

Für 4-6 Personen

ZUTATEN

für die Zwiebeln:
6 EL Sonnenblumenöl
4 in fein geschnittene Zwiebeln
für die Biryani:
1 kleine Zimtstange
4 grüne Kardamomkapseln
3 Lorbeerblätter
4 Nelken
1 TL Kümmelsamen
2 rote, grob gehackte Zwiebeln
1 cm Stück klein geschnittener Ingwer
1 TL Salz
1 TL gemahlener Kurkuma
1 TL Garam Masala
1 TL Chilipulver
1 EL gemahlener Koriander
200 g TK Erbsen
200 g grüne Bohnen
¼ Blumenkohl
1 Karotte
8 Tassen gekochter Basmati Reis
6 Tropfen Rosenwasser

ZUBEREITUNG

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier legen, damit überschüssiges Öl aufgesaugt wird. Bohnen, Blumenkohl und Karotte waschen. Bohnen halbieren, Blumenkohl in 3cm große Röschen teilen, Karotte in Scheiben schneiden.

Öl, bis auf einen Esslöffel, aus der Pfanne entfernen. Zimtstange, grüne und schwarze Kardamomkapseln, Lorbeerblätter und Nelken darin anbraten. Nach einigen Sekunden Kümmelsamen dazugeben. Sobald sie beginnen zu duften, kleingeschnittene rote Zwiebeln für 3-4 Minuten mit anbraten. Ingwer hinzufügen und nach einer Minute alle weiteren Gewürze dazugeben. Gut umrühren. Gemüse und 200 ml kochendes Wasser hinzufügen. Nochmals umrühren. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze
15 Minuten köcheln lassen.

GEMÜSE-BIRYANI MIT GURKEN-RAITA

ZUTATEN

für die Raita:
250 g Naturjoghurt
¼ TL Salz
¼ TL Chilipulver
½ TL Kümmel, gemahlen
1 Handvoll frische Minzblätter, fein geschnitten
½ Gurke

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C CircoTherm® Heißluft vorheizen. Schichtweise gekochtes Gemüse, die gebratenen Reis gleichmäßig in einer hitzebeständigen Schale verteilen. Zuletzt mit Rosenwasser besprenkeln und mit Alufolie abgedeckt 30-35 Minuten auf Einschubhöhe 3 backen.

Zehn Minuten abkühlen lassen, bevor die Folie entfernt wird.

Joghurt, Salz, Chili, Kümmel und Minze in einer Schüssel gut verrühren. Gurke in eine weitere Schale reiben und das überschüssige Wasser ausdrücken. Die gehobelte Gurke in den gewürzten Joghurt geben. Gut durchrühren und mit warmen Biryani servieren.

Tipp: Gemüse Biryani wird vegan, wenn man die Gurken Raita weglässt.