



## REIS MIT CASHEWS UND GEMÜSE



Für 4 Personen

### ZUTATEN

2 EL Ghee  
50 g Cashewnüsse  
2 Lorbeerblätter  
4 grüne Kardamomkapseln  
1 Zimtstange  
1 TL Kümmelsamen  
1 fein geschnittene Zwiebel  
1 fein gewürfelte Karotte  
100 g fein geschnittene grüne Bohnen  
200 g Blumenkohl, in kleinen Stücken  
1 TL Salz  
1 TL Chilipulver  
1 TL Garam Masala  
300 g Basmati Reis  
750 ml kochendes Wasser

### ZUBEREITUNG

Ghee in einer Pfanne erhitzen. Cashewnüsse, Lorbeerblätter, Kardamomkapseln, Zimtstange und Kümmelsamen einige Sekunden anbraten. Dann die Zwiebeln dazugeben und bei niedriger Hitze 8-10 Minuten goldbraun anbraten.

Karotten, Bohnen und Blumenkohl dazugeben und bei hoher Hitze 4-5 Minuten anbraten, so dass das Gemüse eine schöne Farbe bekommt. Gewürze und Reis dazugeben und gut umrühren. Langsam das kochende Wasser darüber gießen, gut umrühren und bei niedriger Hitze 12-15 Minuten köcheln lassen.

Deckel nicht anheben. Erst nach 12 Minuten prüfen, ob das Wasser vollständig aufgesaugt ist. Zwei weitere Minuten ruhen lassen, dann servieren.

Idee: Reis mit Cashews und Gemüse schmeckt mit einem Klecks Joghurt besonders lecker.