

## Reis-Gemüse-Pfanne

4-6 Personen

1	Zwiebel	) in feine Würfel
3	Möhren	) schneiden
1 Ds	Safranfäden	mit 2 EL heißem Wasser verrühren
etw.	Olivenöl*	erhitzen und darin
50 g	Cashewkerne*	) bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten
2	Lorbeerblätter*	) und mit
½ TL	Muskat* gem.	bestäuben
		Die Zwiebel- und Möhrenwürfel und
		)
250 g	Basmati-Reis*	) zugeben und ca. 3 Min. rösten, mit
½ TL	Kreuzkümmel*	ablöschen, salzen und aufkochen
600 ml	Gemüsebrühe	bei kleiner Hitze 10-12 Min. garen
150 g	Spinat	waschen und abtropfen lassen
8	Cocktailtomaten	waschen und halbieren und beides mit
300 g	Erbsen, tiefgek.	unter den Reis mischen
		weitere 5 Min. garen
½	Limette	auspressen und den Reis mit Limettensaft, dem
		aufgelösten Safran und
	Salz*, Pfeffer*	abschmecken.
500 ml	Kokosmilch*	unterrühren und servieren

\* Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich