

Rezeptvorschlag Mai 2020: Indischer Gewürz-Reis mit Dal

Ein Corona-Rezept, wie es im Buche steht: Minimaler Einsatz von Lebensmitteln aus der Bordküche, beste Versorgung mit Kohlehydraten und Proteinen, wunderbarer Geschmack!

Für 4 Portionen

Für den Reis:

250g Basmatireis, in einen Becher abgefüllt (ca. 1 ½ Becher)*

1 Tütchen El Puente Reis Gewürz*

½ TL Salz*

knapp doppelt so viel Wasser wie Reis.

Für das Dal

250g Rote Linsen*

doppelt so viel Wasser

Salz

2 gehackte Zwiebeln oder

1 Stange Porree

1 gehackte Knoblauchzehe

75g Butter

* Bei uns im Weltladen erhältlich



Zubereitung

Reis mit Wasser bedecken und gern 1 Stunde oder mehr einweichen, dann Wasser abgießen. Keine Zeit dafür? Dann den Reis aber mindestens 4x abspülen, damit die lose anhaftende Stärke entfernt wird!

Nun Reis mit kaltem Wasser aufsetzen. Schütte den Inhalt von einem Tütchen El Puente Reis Gewürz in den Topf, dazu noch ein halber Teelöffel Salz. Herdplatte volle Pulle aufdrehen, daneben stehen bleiben.

Den Reis kannst du bei kleinster Hitze nach dem Aufkochen auf dem Herd garen, bis er alles Wasser aufgenommen hat. Oder du nimmst folgenden Energiespar-Trick:

Nach dem Aufkochen den Topf mit Deckel ins Schlafzimmer tragen, auf das Kopfkissen setzen und die Decke drüber decken. Nach 20 Minuten nachgucken. Reis ist fertig und total locker!

Vor dem Essen ist es besser die Gewürze zu entfernen, muss aber nicht sein. Man sollte sie nicht mitessen - das ist eine intensive Erfahrung.

Der Gewürz-Reis passt zu allen möglichen Gerichten. Schnell gemacht (während der Reis im Bett ist) und ausgesprochen lecker ist ein indisches Dal.

Dazu brauchst du die Roten Linsen, die kochst du mit 500ml Salzwasser für ca. 15 Minuten auf kleiner Hitze, bis sie weich sind.

Parallel brätst du ein paar Zwiebeln oder Porree & Knoblauch in einer Pfanne mit der Butter. Nicht zu braun werden lassen.

Die Linsen, wenn weich, werden mit dem Kartoffelstampfer zerdrückt - Pürierstab geht auch. Smoothiemaker auch, dann kriegst du das Püree aber schlecht raus.

Das Linsenpüree kommt in die Pfanne und wird mit der Butter und dem Gemüse vermischt. Nur ganz sanft mit Salz abschmecken, das Kräftige kommt ja vom Reis!

Heiß servieren. Dazu noch ein Gurken-Raita oder ein Salat – perfekt

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!