

Indische Reis-Linsen-Pfanne (Biryani) mit Gurken-Joghurt-Dip

Diese proteinreiche Reispfanne hat mich geschmacklich völlig überrascht, als ich sie vor wenigen Wochen zum ersten Mal genießen durfte. Die herrlichen Aromen & Gewürze in Kombination mit der frischen Rohkost und dem leichten Dip sind einfach nur hinreißend. Genießt es!

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 60 Minuten Zubereitung

Zutaten für 3 Portionen

für das Biryani:

- 1 gelbe Zwiebel in Würfel geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln in Würfel geschnitten
- 150g Kräuterseitlinge in Streifen zerpfückt oder geschnitten
- 3 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 EL Ingwer fein gehackt oder gerieben
- ½ TL Garam Masala
- ½ TL Kurkuma gemahlen
- ½ TL mildes Currypulver
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- ½ TL Koriandersamen gemörsert
- ¼ TL Bockshornklee gemahlen
- 1 Dose braune Linsen (265g Abtropfgewicht) gewaschen und abgetropft
- 100g tiefgekühlte Erbsen
- 3 EL Tamari
- Saft von ½ Limette
- 2 EL Petersilie frisch oder tiefgekühlt
- Salz und Pfeffer
- etwas Rapsöl oder Kokosöl

für den Quinoa-Reis:

- 90g Basmatireis gewaschen
- 80g Quinoa gewaschen
- ¼ TL Kardamom gemahlen
- 1 TL Kokosöl
- 500ml Wasser
- Salz

für den Gurken-Joghurt-Dip:

- 300g vegane Quarkalternative oder Sojajoghurt
- 1 Salatgurke geschält, entkernt und geraspelt
- ½ TL Koriandersamen gemörsert
- 1 EL Petersilie frisch oder tiefgekühlt
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

weitere Zutaten:

- ½ Römersalat und 2 Mini-Chicoree in Streifen geschnitten



Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Wir beginnen mit der Zubereitung der Reis-Quinoa-Mischung. Das Kokosöl in einem Topf schmelzen und den Reis und die Quinoa glasig anschwitzen. Mit Salz und Kardamom würzen und mit Wasser aufgießen. Auf kleiner Flamme für etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das (Pseudo-)Getreide gar ist. Zum Auskühlen beiseite stellen.
2. Für den Gurken-Joghurt-Dip die geraspelte Gurke etwas auspressen und mit dem Joghurt/Quark, den gemörserten Koriandersamen und der Petersilie gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kühl stellen.
3. Für das Biryani etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die Frühlingszwiebeln mit einer Prise Salz glasig braten. Die Kräuterseitlinge in die Pfanne geben und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren mitbraten.
4. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und weitere 2 Minuten brutzeln. Nun alle Gewürze untermischen und nochmals 1 Minute mitrösten.
5. Jetzt kommen die Linsen und die Erbsen dazu. Alles gut miteinander vermengen und für ein paar Minuten weiterbraten, bis die Erbsen weich sind.
6. Zum Schluss die ausgekühlte Reis-Quinoa-Mischung und die Petersilie unterheben, mit Tamari, Salz, Pfeffer und dem Limettensaft abschmecken und alles nochmal gut erhitzen.
7. Das Biryani mit Salat und dem Gurken-Joghurt-Dip anrichten und servieren! Enjoy 😊



Rezeptbeschreibung

Traditionellerweise heißt das Gericht „Biryani“ und kommt aus dem asiatischen Raum. Da wir aber sowohl die Zutaten als auch die Zubereitungsart an unsere Bedürfnisse & Vorlieben angepasst haben, nennen wir es schlicht und einfach „Indische Reis-Linsen-Pfanne“. Wir wollen es uns keineswegs mit kulturraffinen Menschen verschmerzen 😊

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik