

Jacqueline Amirfallah
Persischer Kirschreis mit Zucchini
und gerösteten Mandeln

Mittwoch, 5. Juli 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche, Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten

300 g	frische Sauerkirschen
etwas	Salz
300 g	Basmatireis
1 Msp.	Safranfäden
2 EL	Butter
1	kleine Zwiebel
3 EL	Olivenöl
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Mandeln
1/2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Bund	Lauchzwiebeln
300 g	Zucchini



Zubereitung

1. Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entkernen.
2. Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, ca. 1 EL Salz zugeben.
Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.
3. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
4. Safranfäden mörsern, 2 EL heißes Wasser zugeben und den Safran auflösen.
5. Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und den aufgelösten Safran über den Reis träufeln. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten gar dämpfen.
6. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln.
7. In einer tiefen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Dann die Kirschen und 1-2 EL Wasser zugeben. Mit einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer würzen und zugedeckt kurz die Kirschen weich dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.
8. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen. 1 TL Olivenöl, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz unter die Mandeln mischen.
9. In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
10. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in schöne Stücke schneiden.
11. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Zucchini darin scharf anbraten, mit etwas Salz würzen. Zwiebellauch zugeben, zusammen ca. 5 Minuten dünsten.
12. Kirschen, Mandeln, Lauchzwiebeln und Zucchini kurz vor dem Servieren unter den gedämpften Kirschreis mischen. Dann servieren.

Pro Portion: 585 kcal/ 2450 kJ, 70 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 29 g Fett