

**Kochen**
**Eberhard Braun**
**Montag, 27.11.2023**
**Reispfanne mit Ingwer und Karotten**
**Für 4 Personen**
**Zutaten**

200 g Reis, Langkorn oder Basmati  
 4 EL Rapsöl  
 400 ml Wasser, ca.  
 etwas Salz  
 2 Pimentkörner  
 2 Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Stück Ingwer, ca. walnussgroß  
 200 g Karotten  
 200 g Brokkoli  
 1 TL Zucker, braun  
 etwas Pfeffer  
 2 TL Paprikapulver, edelsüß  
 1 Dose Kichererbsen, ca. 400 g  
 100 ml Gemüsebrühe, ca.  
 0,5 Biozitron, Saft und Schale davon  
 1 Bund Petersilie


**Tomaten-Dip**

100 g Tomaten, getrocknet, in Öl  
 150 g Joghurt  
 100 g Frischkäse  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer

**Zubereitung**

1. Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
2. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und den Reis darin anbraten, bis er glasig ist. Mit heißem Wasser auffüllen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Etwas Salz und Piment zugeben und alles aufkochen lassen. Temperatur herunterschalten und den Reis abgedeckt ca. 15 Minuten garen.
3. Inzwischen Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und in feine Röschen teilen. Kichererbsen abtropfen lassen.
4. Das übrige Öl in einem flachen Topf oder einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb andünsten. Zucker darüberstreuen und alles ca. 5 Minuten weich garen und karamellisieren lassen.
5. Karotten und Brokkoli zufügen und ebenfalls etwa 2-3 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. (Das Gemüse abdecken und evtl. schon etwas von der Brühe oder Wasser zugeben, damit das Gemüse nicht ansetzt und etwas schneller dünstet, bevor Reis und Kichererbsen dazukommen).
6. Reis evtl. abgießen. Mit Kichererbsen, Brühe (nach und nach) sowie Zitronensaft und -schale unter das Gemüse mischen. Alles weitere ca. 10 Minuten garen.
7. Inzwischen Tomaten, Joghurt und Frischkäse fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, unter den Reismix mischen und erneut abschmecken.
9. Reispfanne mit dem Tomaten-Dip anrichten und servieren.