

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.