



Basmati-Reis mit Kürbis

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🔥 556 kcal pro Portion

••• Leicht

🇩🇪 Deutsche Küche

🌐 International

🌱 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

150 g Basmati-Reis

300 g Hokkaido-Kürbis

1 Chilischote

1 Bio-Limette

3 El Mandeln, gehobelt

2 Zwiebeln, rot

2 Knoblauchzehen

2 Tomaten

1 Bund Koriander

300 ml Kokosmilch

1 Tl Kreuzkümmel, gemahlen

Pflanzenöl zum Braten

Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Basmati-Reis in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Ca. 10 Min. leicht kochen, bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Hin und wieder umrühren.
- 2 Kürbis abwaschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Von der Limette 1 TL Schale fein abreiben. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Tomaten abwaschen und in Würfel schneiden. Koriander grob hacken.
- 3 In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Kürbis auf mittlerer Hitze ca. 5 Min. leicht braten. Zwiebel, Knoblauch und Chili hinzugeben. Tomaten hinzugeben. Alles zusammen 5 Min. weiterbraten. Kreuzkümmel und Limettenabrieb hinzugeben. Mit Kokosmilch ablöschen. Aufkochen und 2–3 Min. leicht köcheln. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- 4 Reis mit der Kürbis-Pfanne auf Tellern anrichten. Mit Koriander und gehobelten Mandeln bestreuen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	418kJ /99kcal	2.341kJ /556kcal
Fett	3g	16g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	2g
Kohlenhydrate	15g	82g
davon Zucker	3g	16g
Eiweiß	3g	16g
Salz	0g	3g