
 Hauptspeise



Orientalischer Gewürzreis

 25 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 560 kcal pro Portion

 Mittel

 International

 Vegan



Zutaten

2 Portionen

50 g Datteln

150 g Basmatireis

2 Paprika, rot

150 ml Gemüsefond

1 Tl Tomatenmark

1 Zwiebel, rot

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

0,50 Bund Petersilie

0,50 Granatapfel

1 Aubergine

1 Prise Zimt, gemahlen

0,50 Tl Paprikapulver, geräuchert

0,50 Tl Kurkuma

0,50 Tl Kreuzkümmel, gemahlen

30 g Pistazien, geröstet

2 El Pflanzenöl zum Braten

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Basmatireis in der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Anschließend unter mehrmaligem Rühren ca. 10 Min. leicht köcheln.
- 2 Paprika in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl die Paprika anbraten. Tomatenmark unterrühren und mitbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und 5 Min köcheln lassen. Anschließend mit einem Stabmixer fein pürieren. Paprikafond durch ein Sieb streichen.
- 3 Zwiebel und Knoblauch schälen. Chilischote abwaschen und entkernen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Datteln in feine Würfel schneiden. Petersilie abwaschen und fein hacken. Granatapfelkerne auslösen. Aubergine abwaschen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Diese wiederum vierteln.
- 4 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Aubergine darin braten, bis sie leicht geröstet ist. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 Erneut etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Datteln anschwitzen. Zimt, Paprika, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzugeben. Kurz rösten. Mit dem Paprikafond ablöschen. Aufkochen lassen. Petersilie einrühren. Basmatireis und Aubergine unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Orientalischen Gewürzreis auf Tellern anrichten. Granatapfelkerne darüber streuen. Pistazien grob zerstoßen,

darüber streuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	510kJ /122kcal	2.346kJ /560kcal
Fett	3g	11g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	2g
Kohlenhydrate	21g	96g
davon Zucker	7g	30g
Eiweiß	4g	14g
Salz	1g	3g