

Duftender Reis

Ghee: Anstelle von Ghee kann sehr gut die Bratbutter gebraucht werden
Gewürze: Gewürze werden in der indischen Küche nicht heiss angebraten, sondern langsam in der Hitze „geschwitzt“
Die meisten Gewürze erhält man in asiatischen Läden.
Laktosefrei: Ghee oder Bratbutter durch pflanzliches Bratöl ersetzen.

Zutaten:

Gewürze „anschwitzen“

1 EL	Ingwer	schälen, fein reiben
1	Zwiebel	fein hacken
2	Karotten	in Julienne schneiden
je 1 Prise	Kreuzkümmel	mörsern
	Koriander	(falls nur Pulver vorhanden, kann das auch gut verwendet werden).
	Kardamon	
	Fenchel	
	Nelken, Zimt, Curry, Kurkuma	
1	Orange	heiss waschen, trocknen, Schale abreiben
3 EL	Ghee	langsam in der Pfanne zergehen lassen Gemüse, Gewürze + Orangenschale dazugeben und ca. 10 Min. mitdünsten (bis das Gemüse zusammenfällt und alles aromatisch duftet).
wenig	Salz	zugeben und mischen
80 g	Mandelstifte	in einer separaten Pfanne bei kleinem Feuer leicht rösten. Zur Gemüse-Gewürzmischung geben.

Reis

500 g	Reis	am Vortag kochen, gut trocknen lassen. Die Gewürzmischung zum Reis geben, sorgfältig mischen.
wenig	Salz, Cayennepfeffer	abschmecken
2 EL	Ghee	in Bratpfanne zergehen lassen, Reis locker einschichten
6 EL	Wasser	darüberträufeln vom Rand her zum Kuchen zusammenschieben. Bei kleiner Hitze ca. 20- 40 Min. fertig garen. Mit Alufolie Bratpfanne bis zum Servieren zudecken.