



Empfehlung unseres Küchendirektors

Die Königsdisziplin der indischen Küche: Biryani

Zutaten für 6 Portionen:

250 g	Basmatireis
200 g	festkochende Kartoffeln
1	Blumenkohl (ca. 600 g)
4	Zwiebeln (200 g)
20 g	frischer Ingwer
40 g	Mandelblättchen
5 El	Ghee, (oder Butterschmalz)
6 Kapseln	Kardamom
Salz nach Belieben	
60 g	Currypaste, (leicht scharf; erhältlich im Naturkost- oder Asia-Laden)
1	Zimtstange
200 g	TK-Erbsen
1 Pk.	Safranfäden (0,1 g)
150 g	griechischer Sahnejoghurt (10 %)
1	Koriandergrün, (oder Bund, ca. 25 g)

So wird's gemacht:

1. Reis mehrfach in kaltem Wasser waschen, mit Wasser bedecken und 20 Minuten einweichen. Kartoffeln schälen, 2 cm groß würfeln und in kaltes Wasser legen. Blumenkohl putzen und vom Strunk schneiden. Kohl in 3 cm große Röschen teilen. 1 Zwiebel würfeln, Ingwer dünn schälen und fein hacken.

2. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. 2 El Ghee in die Pfanne geben. Zwiebelwürfel und Ingwer darin bei milder Hitze 6 Minuten braten, bis die Zwiebeln glasig sind.

3. Inzwischen die Kardamomkapseln aufbrechen und die Samen im Mörser zerstoßen. Abgetropfte Kartoffeln und Blumenkohl zu den Zwiebeln geben, 2-3 Minuten mitbraten und salzen. Currypaste, Kardamom, Zimtstange und 200 ml kochend heißes Wasser zugeben. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten dünsten.

4. Den Reis in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Erbsen unter die Kartoffeln mischen und weitere 5 Minuten dünsten. Safran in 4 El kochend heißem Wasser einweichen. Joghurt mit der Gemüsemischung in einer ofenfesten Form verteilen. Erst die Mandelblättchen, dann den Reis darauf geben und mit dem Safranwasser beträufeln. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten garen.

5. 3 Zwiebeln halbieren und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In 3 El Ghee goldbraun braten. Koriander mit den zarten Stielen grob hacken. Reis mit Röstzwiebeln und Koriander bestreut anrichten. Guten Appetit 😊