

# INDISCHER GEMÜSEREIS

200 g Basmatireis  
1 TL Kurkuma  
Salz  
75 g Mandelkerne  
30 g Ingwer  
3 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
150 g Blattspinat  
500 g Zucchini  
200 g Karotten  
3 EL Öl  
1 Msp. Kardamon gemahlen  
1 Msp. Nelken gemahlen  
Pfeffer  
1 TL Garam Masala  
1 TL Koriander gemahlen  
1/2 TL Kreuzkümmel  
250 ml Gemüsebrühe

Reis kalt abspülen und abtropfen lassen und mit Kurkuma in Salzwasser 20 Minuten garen, abgießen und beiseitestellen.

Mandeln fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch schälen und zerdrücken.

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.  
Spinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken.

Zucchini waschen und würfeln. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter Rühren dünsten, bis sie hellbraun sind. Kardamom, Nelkenpulver und Pfeffer dazugeben und kurz andünsten.

Gehackte Mandeln, Ingwer und Knoblauch dazugeben.

Karotten, Zucchini, Garam Masala, Koriander und Kreuzkümmel zufügen, kurz andünsten und mit Brühe aufgießen.

Nach einigen Minuten Spinat und Reis in den Topf geben und verrühren. Bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten zugedeckt kochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

