



Buntes Pilaw

 30 Min.  vegi

Beilage für 6 Personen

- | | |
|--|---|
| 1 Zwiebel | Zwiebel schälen, grob hacken, Peperoncino entkernen, beides fein schneiden. |
| 1 roter Peperoncino | |
| 1 EL Olivenöl | Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Peperoncino andämpfen. Reis, Safran und Lorbeer begeben, unter Rühren dünsten, bis der Reis glasig ist. Bouillon dazugießen, Kichererbsen begeben, aufkochen, Hitze reduzieren. Reis zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist. |
| 250 g Langkornreis (z. B. Parboiled) | |
| 1 Briefchen Safran | |
| 1 Lorbeerblatt | |
| 5 dl Gemüsebouillon | |
| 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g), abgespült, abgetropft | |
| 50 g ungesalzene geschälte Pistazien | Pistazien grob hacken, mit den Cranberrys und der Butter unter den Reis mischen, würzen. Petersilie grob schneiden, darüberstreuen. |
| 50 g getrocknete Cranberrys | |
| 40 g Butter | |
| Salz, Pfeffer, nach Bedarf | |
| ½ Bund Petersilie | |

Tipp: Statt Pistazien Pinienkerne verwenden.

Portion (1/6): 267 kcal, F 14 g, Kh 29 g, E 7 g

