



Gewürzreis

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

300 g Basmati-Reis,

1 Esslöffel Butter

2 cm Zimtstange

1 Nelke

2 Kardamomkapseln

1 Lorbeerblatt

1 Esslöffel Rosinen

4 ½ dl Wasser

1 Teelöffel Salz

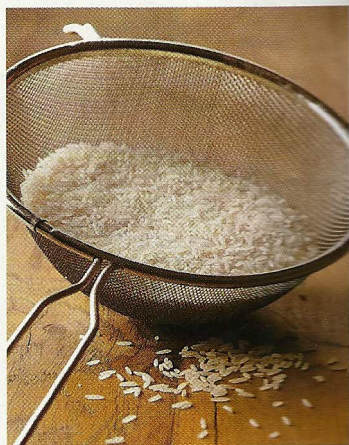
1 Messerspitze Safran

Vegi

1. Reis im Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen.
2. Butter warm werden lassen. Zimt und alle Zutaten bis und mit Rosinen begeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. rösten, Pfanne von der Platte ziehen.
3. Wasser, Salz und Safran begeben, zugedeckt aufkochen. Reis in die siedende Flüssigkeit geben. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte ca. 20 Min. quellen lassen, dabei den Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.

Tipp: Auf dem Induktionsherd den Reis auf Stufe 1 oder 2 quellen lassen.

Pro Person: 3 g Fett, 5 g Eiweiss, 62 g Kohlenhydrate, 1248 kJ (298 kcal)



Gewusst warum: Der Reis wird vor dem Kochen gespült, um die Stärke, die noch an den Reiskörnern haftet, zu entfernen. Diese kann beim Kochen dazu führen, dass die Körner verkleben. Abgepackter Reis ist in der Regel bereits gewaschen. Bei asiatischen und Vollreisorten ist das Spülen jedoch empfehlenswert.