



Unsere Rezeptempfehlung zur BioBox KW 11

Basmatirei mit Gemüse

Zutatenliste:

1 Aubergine
1 Möhre
1 Zucchini
1 Peperoni
2 Paprika
1 rote Zwiebel
4 Knoblauchzehen
100 g geschälte Mandeln
je eine Handvoll Koriandergrün
und Minze
Salz, Pfeffer, Harissa
3 Feigen
Olivenöl
250 g Basmatireis
1/2 Zwiebel
1 Zimtstange
50 g Rosinen
450 ml Wasser
1 Handvoll Trauben

Zubereitung:

Gemüsezubereitung:

Aubergine, Möhre und Zucchini in Scheiben schneiden. Die Paprika achteln, Peperoni in feine Ringe schneiden. Zwiebeln würfeln und Knoblauch hacken. Reichlich Olivenöl erhitzen, der Boden muss bedeckt sein. Die Aubergine darin anbraten. Dann Möhre, Paprika, Zucchini, Peperoni, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Harissa, Koriandergrün und Minze würzen. Zum Schluss die Feigen achteln und kurz untermengen und die geschälten Mandeln unterheben. Den Topf mit einem Deckel verschließen und fertig garen. Dabei immer wieder vorsichtig rühren.

Reiszubereitung:

Den Basmatireis waschen. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Reis dazugeben. Mit Zimt, Rosinen und Wasser aufkochen und ca. 15-20 Minuten quellen lassen. Zum Schluss die Weintrauben halbieren und unterheben.