

## Gebratener Basmatireis mit Blumenkohl und Rosinen



Für 4 Portionen

Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit ca. 28 Minuten

Zutaten:

200 g Rii Jii Basmatireis

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,

1 kleiner Blumenkohl (ca.700 g geputzt)

4 EL Öl

50 g Rosinen

50 g Pinienkerne

1 TL Zucker

1 Päckchen Safranfäden

1 Stück Zitronenschale

300 ml Bio-Gemüsebrühe oder Wasser

1 Bund Lauchzwiebeln

Koriander, Kumin, Chiliflocken,

1/2 Bund frischer Koriander

1 EL Schwarzkümmel oder schwarzer Sesam

Den Reis abspülen und nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Reis abkühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Zwiebel, Blumenkohlröschen, Rosinen und Pinienkerne darin kurz andünsten. Mit Zucker karamellisieren, Safran und Zitronenschale zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Blumenkohlmischung im geschlossenen Topf ca. 6 Minuten bissfest garen. Blumenkohl auf einem Sieb abgießen, Fond auffangen.

Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Restliches Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Gegarten Reis, Lauchzwiebeln und Blumenkohlmischung darin unter Rühren anbraten.

Mit Pfeffer, Salz, Koriander und Kumin würzen und mit dem Kochfond ablöschen.

Koriander hacken und mit Schwarzkümmel oder Sesam überstreuen.

**Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von [www.rii-jii.de](http://www.rii-jii.de). Viel Spaß beim Kochen!**

# — Rii Jii —

Pro Portion ca. 430 kcal, 11 g E, 17 g F, 58 g KH.

Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von [www.rii-jii.de](http://www.rii-jii.de). Viel Spaß beim Kochen!