

REZEPT

TIMMAN U MARGA



Küchenmaterial

Messer, Schneidebrett, Kochtopf, Wok, Löffel



Zutaten für 4 Personen

2	Knoblauchzehen
400 g	Basmati Reis ¹
700 ml	Wasser
2 EL	Olivenöl
2	Zwiebeln
2	Auberginen
2 Stangen	Lauch
2	Peperoni
3	Zucchini
Gewürze	Safran gemahlen
	Chili
	Sesam geröstet
	Paprika
	Ingwer gemahlen
	Kardamom gemahlen
	Dukkah
	Ras el Hanut
	Kreuzkümmel
	Kräutersalz

Zubereitung

Knoblauch klein schneiden und im Kochtopf für 2 min andünsten. Den Reis hinzugeben, mit 600 ml Wasser ablöschen und nach Verpackungsangabe fertigkochen.

In einem Wok Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und alle Gewürze bis auf das Kräutersalz hinzufügen.

Das kleingeschnittene Gemüse in den Wok geben und für 2 min braten. Mit restlichen 100 ml Wasser ablöschen und alles vermengen. Die Hitze reduzieren und wenige Minuten köcheln lassen.

Am Schluss mit Kräutersalz abschmecken.

Gut zu wissen:

Als Beilage kann statt Reis auch Fladenbrot oder ein grüner Blattsalat mit Granatapfel und Feta serviert werden.



Verknüpfung:

[GORILLA WAH Lektionen](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

