



## REZEPT DER WOCHE

# Reis-Gemüse-Topf

### Zutaten

Für einen großen Topf (4-6 Portionen)

1-2 Tassen Reis

Allerlei Gemüse und Kräuter (z.B. Lauchzwiebeln, Möhren, grüne Bohnen, Zucchini, Bete)

Öl, einige Tomaten, Knoblauch, Ingwer

Nach Belieben eine frische Chili

Gewürze  
(wir empfehlen eine indische Grundwürzgrundlage mit Lorbeerblatt, Sternanis, Koriandersamen, indischem Kümmel, Garam Masala, Salz, Pfeffer)

### Zum Verfeinern:

wer keine Gewürz-Stücken im Essen mag, kann die Gewürze auch gemalen kaufen oder mit einer Gewürzmühle bzw. einem Mörser zerkleinern

### Zubereitung

Gemüse und Kräuter in mundfertige Portionen schneiden. Bei Lauchzwiebeln grün von weiß trennen.

Geschnittene Tomaten (bei kleinen Tomaten reicht halbieren), fein gehackten Knoblauch, Ingwer, Chili mit den Gewürzen, Zwiebel-Weiß und Bratöl in einem großen Topf 5-10 Minuten anbraten bzw. köcheln lassen - es entsteht ein würziger Sud.

Gemüse zum Anbraten hinzufügen. Ggf. Öl nachgießen und weitere 10 Minuten dünsten.

1-2 Tassen Reis und doppelte Menge (heiBes) Wasser in den Topf geben. Kräuter und Grün (z.B. Zwiebel- und Möhrengrün) ebenfalls hinzugeben. Gut rühren und mit Deckel abdecken.

Alles 30 Minuten auf mittlerer Hitze garen lassen (im Schnellkochtopf 15 Minuten).

Guten Appetit!