



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Rosinen-Gewürzreis mit Cashewnüssen

150 g Basmatireis (entspricht etwa der Menge für 4 Personen) ein paar Mal im Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Dadurch wird überflüssige Stärke ausgespült. Den Reis anschließend für etwa 15 min in Wasser einweichen, dadurch quellen die Reiskörner auf, bleiben beim Kochen stabiler und brechen nicht so leicht. Außerdem verkürzt sich dadurch die Garzeit. Anschließend das Wasser wegkippen und den Reis auf einem Geschirrtuch ausbreiten und für etwa 20 min trocknen lassen. Rosinen kurz waschen. Cashewnüsse bzw. Pistazien ein wenig mit dem Messer spalten. Die Safranfäden in einer Tasse mit heißem Wasser (3 EL) einweichen.

Zutaten:

- 150 g weißer Basmatireis
- 2 Teile Wasser (1 Teil Reis)
- 1-2 EL Ghee
- Steinsalz
- Eine Handvoll dünne Karottenstreifen
- 1 Zimtstange oder Zimtrinde
- Ein paar Kardamomkapseln oder ein TL Kardamomsamen
- 3-4 Nelken
- Ein paar Curryblätter (kann entfallen)
- Eine Handvoll Rosinen
- Eine Handvoll Cashewnüsse und/oder Pistazien
- 1 Prise Safranfäden

So wird's gekocht:

Das Ghee im Topf erhitzen, den Kardamom, Zimtstange, Nelken, Curryblätter, Cashewnüsse und Rosinen dazugeben. Wenn nach kurzer Zeit die Gewürze einen angenehmen Duft entfalten und die Nüsse leicht angebräunt sind, den Reis zu den Gewürzen geben. Unter häufigem Rühren (ca. 2-3 min) den Reis auf kleiner Flamme anschwitzen bis er leicht glasig wird.

Jetzt heißes Wasser beifügen, ggf. die Hitze noch einmal reduzieren, das Salz beifügen. Deckel auf den Topf und den Reis auf kleiner Flamme ca. 5 min köcheln. Nun die Karottenstreifen zufügen und mit einer Gabel die Karotten unterheben.

Und jetzt der Supertrick!

Ein Geschirrtuch falten, auf den Topf legen und den Topf mit dem Deckel schließen. Denn dies sorgt dafür, dass der Reis weich und gleichzeitig körnig bleibt, kein Körnchen klebt an dem anderen. Probieren Sie das auch mal bei allen anderen Reisgerichten aus! Nach weiteren 5 min den Safran mit dem Wasser über den Reis verteilen, Topf schließen und auf kleinster Flamme garen lassen. Ist der Reis fertig, kann bei Bedarf noch etwas frischer Zitronensaft über den Reis geträufelt werden sowie frisch gehackte Petersilie unterheben.

Dieses Reisrezept passt zu allem, wozu Sie sonst auch gerne Reis essen. Es ist ein wenig mehr Arbeit, aber der himmlische Geschmack belohnt Sie um ein Mehrfaches. Guten Appetit!



Dr. Karin Pirc: BESTER AYURVEDA-ARZT 2006 | ORGANIZATIONAL & SOCIAL VEDIC SERVICES AWARD 2007 | DHV-Gütesiegel WELLNESS IM KURORT | Qualitätsbetrieb für Serviceleistungen