

Reis mit weissen Bohnen – indische Art

schnell, einfach, lecker und VEGAN



Zutaten:

- 1-2 EL Kokosöl oder Olivenöl oder anderes Pflanzenöl
- 1 rote Zwiebel
- ½ TL Koriander
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 1 TL getrocknete Chilischoten oder Chiliöl → kann man je nach Geschmack auch weglassen
- ½ TL Knoblauch-Pulver
- Pfeffer frisch gemahlen
- Himalaya-Salz
- 2 TL Tomatenmark (kann auch mit 1-2 frischen Tomaten in kleinen Würfeln zubereitet werden)
- 1 TL Agavendicksaft
- Msp Zimt
- Gemüsebouillon (ich nehme die in Pulverform)
- 1 EL Tamari
- Paprika gemahlen → nicht mit anbraten, sonst wird es bitter
- 500 ml (Mineral-) Wasser
- Erbsen TK
- 1 Glas weiße Bohnen

- Basmatireis
- Kardamom

Zubereitung:

Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel schälen, fein hacken und im Öl glasig andünsten

Koriander, Kurkuma, Garam Masala, Pfeffer, Chili-Schoten, Knoblauch-Pulver und Himalaya-Salz auf mittlerer Stufe mitandünsten, damit sich die ätherischen Öle entfalten können. Darauf achten, dass die Gewürze nicht verbrennen.

Tomatenmark, Agavendicksaft, Zimt und Gemüsebouillon zugeben, kurz umrühren

→ Agavendicksaft und Zimt neutralisieren die Säure des Tomatenmarks 😊

Tamari und Paprika-Gewürz begeben, umrühren und mit Wasser ablöschen.

→ ich nehme immer Mineralwasser, dann schmeckt alles besser 😊

Kurz aufkochen und die Erbsen begeben. 3-4min leicht kochen. Weisse Bohnen daruntermischen und nochmal 2-3min köcheln lassen. Nach Geschmack nochmal mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dazu schmeckt Basmatireis: diesen habe ich mit wenig Himalaya-Salz und Kardamom abgeschmeckt

Lasst es euch schmecken!

WARNUNG: ES HAT SUCHTPOTENTIAL!!! 😊



NaturaPraxis SoLuVi – by Anna Tamburello