



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW25 | 2020

Brokkoli-Reispfanne mit Möhren und Mandeln

für 3-4 Portionen

Zutaten

- 500 g Brokkoli
- 300 g Möhren
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Schale Bio-Zitrone
- ½ Saft einer Bio-Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Reis
- ½ TL frischer Koriander
- 1 TL Cumin-Mischung
- 3,5 EL Sojasauce
- 80 g geschälte Mandeln
- 1 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Brokkoli und Möhren putzen, Brokkoli in Röschen zerteilen und Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und mit Zitronenschale fein würfeln.

In einer Pfanne Zwiebelwürfel, Knoblauch und Zitronenschale in Olivenöl andünsten. Reis, Möhren, 450 ml kochendes Wasser und ½ TL Salz zugeben und aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. garen. Dann mit Koriander, Cumin-Koriander-Mischung (alternativ Kreuzkümmel) und Sojasauce würzen.

Brokkoli in Salzwasser 4-5 Min. bissfest garen, herausnehmen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, mit Zucker und Pfeffer bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Mandeln leicht salzen und herausnehmen. Brokkoli unter die Reispfanne heben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Dann die geröstete Mandeln darüberstreuen und fertig ist das besondere Brokkoli-Menü!