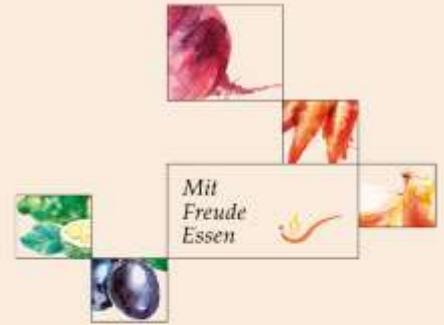


Bunter Pilaw mit Adukibohnen



Zubereitung:

Adukibohnen über Nacht, mindestens 12 Stunden einweichen, Einweichwasser wegschütten, brausen und mit 3-facher Menge Wasser aufkochen, Schaum entfernen, Lorbeerblatt und eine Scheibe Ingwer zugeben, ca. 1 Stunde gar kochen. Zum Schluss etwas salzen. Basmati Reis Natur waschen, 30 Min. einweichen. 1 Zwiebel fein hacken, kleine getrocknete Chilischoten entkernen und fein schneiden, Tomaten in Würfel schneiden.

M Reis mit

W 2 1/2 facher Menge Wasser aufkochen, 15 Min. köcheln, dann

H Zitronenschale darüber reiben

F eine Prise Paprika zugeben

E 4 EL Cashewkerne und 2 EL Korinthen zugeben, gar quellen

E Ghee erhitzen

M 1/2 TL frisch geriebenen Ingwer anbraten, die Zwiebel mit andünsten und Chilischoten zugeben, mit Pfeffer und

W Salz abschmecken

H Tomaten mit anschwitzen

H 1 EL gehackte Petersilie zugeben

F Kurkuma zugeben

E 1 TL Vollrohrzucker, etwas Zimt + gemörserten Kardamom dazu sowie ca. 3 EL Olivenöl

Reis und Bohnen untermengen, bei schwacher Hitze 20 Min. durchziehen lassen. Mit reichlich Petersilie bestreuen und mit Blattsalat servieren.

Sehr gut schmeckt etwas Sauerrahm

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Adukibohnen
- 200 g Basmati Natur Reis
- 2 kleine getrocknete Chilischoten
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- Lorbeerblatt
- Kardamom, Zimt, Paprika, Kurkuma
- frische Petersilie
- Gehee und/oder Olivenöl
- Vollrohrzucker
- Zitrone
- 4 EL Cashewkerne
- 2 EL Korinthen
- Natursalz & Pfeffer
- Bund Petersilie oder Korianderkraut

Wirkung: stärkt die Nieren- und Milz-Energie, vertreibt Feuchtigkeit