

Vegetarisches Biryani
REZEPT

Vegetarisches Biryani



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

35 Min

ZUTATEN

11 Stück

PORTION(EN)

2 x

Biryani ist eigentlich für viel Arbeit und die langsame Küche bekannt, aber dieses Rezept ist auch mit wenigen Schritten lecker. Überzeuge dich selbst und genieße eine köstliche Mahlzeit!

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

ZUTATEN

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 weiße Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2cm Ingwerstück, gerieben

- 2 EL Currypaste (z.B. Tikka)
- 80g Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten
- 1 roter Paprik, gewürfelt
- 1 Karotte, in dünne Steifen geschnitten
- 100ml Gemüsebrühe
- BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Curry 220g
- Kleine Handvoll Koriander, gehackt

ZUBEREITUNG

1. 1
Den Ofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
2. 2
In der Zwischenzeit 1 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln schälen, klein hacken und in die Pfanne geben, dann 10 Minuten glasig dünsten.
3. 3
Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann beides zusammen mit 2 EL Currypaste 2-3 Minuten garen, damit sich die Aromen freisetzen können.
4. 4
Zucchini waschen, Karotten schälen. Beide Zutaten in kleine Scheiben schneiden und mit dem Mais unterrühren. 5 Minuten garen lassen.
5. 5
In der Zwischenzeit BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Curry in eine ofenfeste Pfanne geben und mit dem Spinat bedecken.
6. 6
Das Currygemüse dazugeben und 100 ml Gemüsebrühe über alles gießen.
7. 7
Die ofenfeste Pfanne für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen, bis die oberen Stücke knusprig werden.
8. 8
Pfanne aus dem Backofen nehmen und mit Koriander bestreuen. Sofort servieren und genießen!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kohlenhydrate: 50,1 g
 Ballaststoffe: 6,4 g
 Energie: 1370 kj
 Protein: 7,4 g
 Zucker: 10,4 g
 Fett: 9,3 g
 Davon gesättigte Fettsäuren: 0,9 g
 Salz: 1,9 g

KATEGORIEN:

[Curry](#), [Gemüse](#), [Für jeden Tag](#), [Fettarm](#), [Vegetarisch](#), [30 - 45 MIN](#), [Curryreis](#)

WEITERE REZEPTE



[Indisches Hähnchen-Curry](#)

Zubereitungszeit

150 Min

Zutaten

16 Stück

[MEHR DETAILS](#)



[Veganes Kokos-Curry mit Ananas](#)

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück

[MEHR DETAILS](#)



[Herzhaftes Hähnchen-Curry mit Reis](#)

Zubereitungszeit

185 Min

Zutaten

8 Stück

[MEHR DETAILS](#)

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/vegetarisches-biriyani>