Vegetarisches Biriyani
REZEPT

Vegetarisches Biriyani



ZUBEREITUNGS ZEIT	35 Min
ZUTATEN	11 Stück
PORTION(EN)	2 x

Biriyani 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!

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. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
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. 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. Zucchini waschen, Karotten schälen. Beide Zutaten in kleine Scheiben schneiden und mit dem Mais unterrühren. 5 Minuten garen lassen.
5. In der Zwischenzeit BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Curry in eine ofenfeste Pfanne geben und mit dem Spinat bedecken.
6. Das Currygemüse dazugeben und 100 ml Gemüsebrühe über alles gießen.
7. Die ofenfeste Pfanne für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen, bis die oberen Stücke knusprig werden.
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



Veganes Kokos-Curry mit Ananas

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück



Herzhaftes Hähnchen-Curry mit Reis

Zubereitungszeit

185 Min

Zutaten

8 Stück

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