

Reiscurry mit Aprikosen

168

Typ: Gemüse

Quelle: e&t, 6/86

Bemerkungen: Eine Kombination, wie man sie in Indien liebt: Reis, Curry und Aprikosen, das Ganze gemischt mit geröstetem Sesam.

Zutaten: Für 4 Portionen:
250 g Langkorn- Vollreis
Vollmeersalz
200 g Zwiebeln
80 g Butter
400 g Aprikosen
1 bis 2 El Curry (mild)
3 El Apfeldicksaft
40 g Sonnenblumenkerne
20 g Sesamsaat
1 El Zitronenmelisse

- Rezept:**
1. Den Reis waschen, in gut 1/2 L gesalzenem Wasser 30 Minuten zugedeckt ausquellen lassen.
 2. Inzwischen die Zwiebeln pellen und in Längsspalten schneiden. In der Butter zugedeckt ungefähr 10 Minuten dünsten.
 3. Aprikosen waschen, entsteinen und in Stücke schneiden. Zu den Zwiebeln geben, alles weitere 5 Minuten dünsten.
 4. Curry überZwiebeln und Aprikosenstäuben und untermischen, mit Apfeldicksaft würzen.
 5. Den Reis unterheben, mit Curry abschmecken und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
 6. Die Sonnenblumenkerne und Sesam ohne Fett hellbraun rösten und über den Curry streuen.
 7. Mit Melisseblättchen garnieren und servieren.

Vorbereitungszeit: 30 Min. Garzeit: 20 Minuten Pro Portion ca. 8 g Eiweiß, 24 g Fett, 66 g Kohlenhydrate = 2224 Joule (531 Kalorien) 85