

Rezept

Nordafrikanischer Spinat-Gewürzreis



© Ulrich Hoppe

Info

 45 Min. Gesamtzeit	20 Min. Zubereitungszeit	25 Min. Kochzeit	 leicht	 515 kcal Kilokalorien	13 g Eiweiß	19 g Fett	73 g Kohlenhydrate
---	-----------------------------	------------------------	--	--	----------------	-----------------	-----------------------

Zutaten für - 4 + Portionen

2 **Zwiebeln**

2 **Kardamomkapseln**

300 g **Basmatireis** (auch Vollkorn möglich)

3 EL **Öl**

1 **Zimtstange**

1 TL **Kurkuma** gemahlen

600 ml **Gemüsebrühe**

80 g **Aprikosen** getrocknet

400 g **Spinat**

60 g **Mandeln**

Salz

0,5 TL **Harissa-Paste** nach Belieben

Türkischer Joghurt als Beilage

Zubereitung

1. Zwiebeln würfeln. Kardamomkapseln leicht andrücken. Reis mit Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Die Hälfte der Zwiebeln in 2 EL Öl kurz anschwitzen. Kardamom, Zimtstange, Kurkuma und Reis zugeben. Kurz mitrösten. Heiße Brühe zugeben. Reis bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten garen. Aprikosen würfeln und in den Reis mischen. Reis 10 Minuten mit Deckel quellen lassen. (Vollkornreis braucht ca. 10 Minuten länger.)
2. Inzwischen Spinat grob schneiden. Mandeln hacken. Restliche Zwiebeln im restlichen Öl kurz anschwitzen. Spinat zugeben und 2-3 Minuten darin garen.
3. Reis mit einer Gabel auflockern, Spinat und Mandeln unterheben. Je nach Geschmack mit Salz und Harissa würzen. Mit Joghurt servieren.