Artikel vom 19.02.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 04:47 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/indischer-gewuerzreis

Indischer Gewürzreis



Zutaten (für 2 x 2 Personen):

20 g Basmatireis

2 rote Zwiebeln

1 bis 2 Zehen Knoblauch

etwa 10 g frischer Ingwer

50 g Mandelblättchen

2 EL neutrales Öl oder Butterschmalz

2 EL Zucker

1 TL Kurkuma

2 TL Garam Masala-Gewürzmischung

½ TL gemahlene Koriandersaat

1 TL Kardamom

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz

weißer Pfeffer

Chiliflocken nach Geschmack.

Variante 1:

4 Fischfilets

1 Ei

etwas Mehl

Paniermehl

Salz

Pfeffer

Öl zum Ausbacken

Variante 2:

15 bis 20 Blätter Reispapier

klein gewürfeltes

blanchiertes Gemüse (zum Beispiel Brokkoli und Möhre)

kaltes Wasser

Öl zum Anbraten

Saure Sahne

Kräuter

Salz

Pfeffer

1 Limette

Chilisauce

fruchtige Saucen aus dem Asia-Laden

Zubereitung:

Den Reis gründlich waschen und in lauwarmem Wasser 20 Minuten stehen lassen. Inzwischen die Mandeln in einer großen Pfanne ohne Fett anrösten, dann beiseite Stellen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln beziehungsweise reiben. Mit dem Öl in der Pfanne anschwitzen, die Gewürze zugeben und alles leicht andünsten. Dann die Mandeln unterrühren. Den Reis abgießen und nach Packungsanleitung garen, dann die erkaltete Gewürzmischen unterrühren und abschmecken.

Variante 1:

Bei Bedarf Gräten aus dem Fisch entfernen, diesen in Stücke schneiden. Das Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischstücke mit Mehl ummanteln, durch das Ei ziehen und dann mit Paniermehl panieren. In einer Pfanne im heißen Öl kross ausbacken. Auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen und mit dem Reis servieren.

Variante 2:

Den Reis mit dem Gemüse mischen und kräftig mit den im Reis verwendeten Gewürzen abschmecken. Je ein Blatt Reispapier in das kalte Wasser tauchen, auf eine glatte Arbeitsfläche legen, etwa 2 EL der Reismasse im unteren Drittel in die Mitte legen und etwas warten, bis das Reispapier geschmeidig wird, dann die Seiten unten einklappen und das Ganze mit etwas Zug zu einer Rolle formen. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten. Achtung: Die Rollen sollten sich nicht berühren, da sie sonst aneinander kleben und aufreißen können. Nach dem Braten auf Küchenrolle kurz abtropfen lassen. Saure Sahne und fein gehackte Kräuter wie Koriander oder Petersilie mit Salz, Pfeffer mischen und mit Limettensaft abschmecken. Zusätzlich zu diesem Dip schmecken scharfe Chilisaucen oder fruchtige Saucen zum Beispiel mit Mango gut zu den Rollen.

Kathrin Fries