

Rezept

Indischer Zitronen-Reis mit Urad dal

Ein Rezept von Indischer Zitronen-Reis mit Urad dal, am 30.06.2024

Zutaten

250 g Basmatireis	1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)
1 Bio-Zitrone	1 TL gemahlene Kurkuma
Salz	2 EL Öl
1 TL Urad dal (geschälte schwarze Linsen; nach Belieben)	1 TL schwarze Senfkörner
Korianderblättchen zum Garnieren	5 getrocknete Curryblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 6 g F, 7 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Den Reis mit kaltem Wasser abspülen und in einer Schüssel mit Wasser bedeckt ca. 20 Min. einweichen. Inzwischen den Ingwer schälen und fein reiben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
2. Reis abgießen, in einen Topf geben und ca. 2 Min. andünsten. 500 ml Wasser angießen, mit Kurkuma und 1 TL Salz würzen und aufkochen. Den Reis bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen, dann vom Herd nehmen und bei aufgelegtem Deckel ca. 5 Min. quellen lassen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Dal und Senfkörner darin 1 Min. anrösten. Ingwer und Curryblätter 1 weitere Min. mitdünsten. Würzmischung vom Herd nehmen, Zitronenschale und -saft unterrühren und alles unter den Reis mischen. Mit Koriander garniert servieren.