

# Rezept des Monats – Mai 2018

## Gebratener Reis mit Minz-Joghurt-Sauce



### Zubereitung:

Minzblättchen von den Stielen zupfen. 1 EL zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Minzblättchen fein hacken. Limette waschen, abtrocknen, 2 TL von der Schale fein abreiben, die Frucht halbieren und 3 EL Saft auspressen. Limettenschale mit Joghurt (Soja-Joghurt), fein gehackter Minze und 1 EL Olivenöl glatt rühren. Mit Salz abschmecken und beiseite stellen. Den Reis mit 0,4 l Wasser, Salz und der Zimtstange in einen Topf geben und aufkochen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen. Zimtstange danach entfernen.

Zwiebeln grob würfeln. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Zucker darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Möhren, Zucchini und Raz el Hanout ebenfalls in die Pfanne geben und kräftig anbraten. Kichererbsen zum Gemüse geben und unter Rühren ca. 10 Minuten weiter kräftig braten. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Kichererbsen-Bratreis mit etwas Minze-Joghurt anrichten und mit der restlichen Minze bestreuen. Restlichen Joghurt separat dazu servieren.

Tipp: Für Veganer kann der Joghurt ersetzt werden durch einen Soja-Joghurt. Um diesem Gericht eine fruchtige Note zu verleihen, eignen sich hervorragend getrocknete Feigen. Diese kleinhacken und beim Anbraten vom Gemüse darunter heben.

### Zutaten für 4 Personen:

6 Stiele frische Minze  
1 Bio-Limette  
300 g Joghurt (oder Soja-Joghurt)  
4 EL Olivenöl  
Salz  
200 g Basmatireis und Wildreis  
1 Zimtstange  
1 große Zwiebel  
1 TL brauner Zucker  
1 Knoblauchzehe  
25 g frischer Ingwer  
250 g Möhren  
250 g Zucchini  
2 TL Raz el Hanout, (arabische Gewürzmischung)  
1 Dose Kichererbsen (400 g)  
Pfeffer

Alle Rezepte unter:  
[www.seezeit.com/rezept-des-monats](http://www.seezeit.com/rezept-des-monats)

