

KHITSCHURI (GEMÜSE-LINSEN-REIS-EINTOPF)

ZUTATEN

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Kochen: ca. 20 Minuten

Für 4 Personen

1 Zwiebel, gehackt
1 Chilischote, gehackt
1-2 Lorbeerblätter
½ TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Paprika
Butter zum Dünsten
150 g Basmatireis
150 g rote Linsen
1 mittelgrosse Kartoffel, geschält, in Würfel geschnitten
1 kleiner Blumenkohl, gerüstet, in Röschen geschnitten
2 Tomaten, in Würfel geschnitten
100 g frische Erbsen
ca. 8 dl Wasser
ca. 1,5 TL Salz



ZUBEREITUNG

1 Zwiebel und Gewürze in der Butter dämpfen. Reis, Linsen, Kartoffeln und Gemüse mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, salzen und aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf Wasser nachgiessen.

2 Eintopf abschmecken. In Schüsseln oder auf Tellern anrichten.

Basmatireis und rote Linsen findet man beim Grossverteiler.

Frische Erbsen durch Tiefkühlerbsen ersetzen.

