

Rezept

Bushveld Reis mit BBQ Braai Salz

NR: 13 VEGI / VEGAN

Für 4 Personen / Zubereitung: ca. 50 Minuten / vegetarisch, vegan

Zutaten:

300 g Basmatireis
 100 g Wildreis
 200 g Braune oder rote Linsen
 8 dl Wasser
 100 g Butter od. Olivenöl
 3 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 5 EL Braai Gewürzmischung
 100 g Cashewnüsse
 5 EL Rosinen
 Salz



Zubereitung:

- Linsen am Vortag einweichen oder Linsen aus der Dose verwenden.
- Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, etwas Khoisan Salz dazu geben.
- Zuerst Wildreis dazu geben, ca. 5 min später das Basmati Reis nach 10 min die Linsen dazu geben.
- **Auf kleiner Flamme** kochen lassen bis Reis und Linsen gar, aber noch bissfest sind.
- Die Rosinen dazu geben, unterrühren.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer grossen Pfanne in Butter oder Olivenöl glasig anschwitzen.
- Das BBQ Braai Salt mahlen und mit den Cashewnüssen in die Pfanne geben. Kurz weiterrösten, bis alles goldbraun ist. Den gegarten Reis und die Linsen hinzugeben und alles gut vermengen. Nach Geschmack nachwürzen.

Das Bushveld Reis passt gut zu einem Stück Grillfleisch oder zu einem Gemüse_/Früchte Spiess.

En Guetä!