



hr1-DOLCE VITA

Dagmar von Cramm

Blumenkohl-Biryani mit Berberitzen

Durch viel Zitronen- und Apfelsäure sowie Kalium ist Blumenkohl besonders bekömmlich. Er normalisiert die Säure-Basen-Bilanz und wirkt antikanzerogen. Basmatireis liefert wertvolles Eiweiß und viel Magnesium, Eisen, Zink und Kalium.

ZUTATEN

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Blumenkohlröschen
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 1 kleine Zwiebel
- 20 g Butter
- 1 Gewürznelke
- 1 Zimtstange
- 30 g Cashewkerne
- 120 g Basmatireis (am besten Vollkorn)
- 1 EL getrocknete Berberitzen
- Salz
- 1 Msp. Safranpulver
- ca. 3 EL Wermut

ZUBEREITUNG

Die Blumenkohlröschen waschen, größere Röschen mundgerecht schneiden. Den Ingwer und die Zwiebel schälen und hacken.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Gewürznelke, Zimt und Cashewkerne darin kurz anrösten. Ingwer, Zwiebel und Blumenkohl hinzufügen und kurz mitbraten.

Reis und Berberitzen unterrühren und 350 ml Wasser angießen. Mit Salz würzen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 bis 25 Minuten weich garen. Den Safran in 1 EL Wermut auflösen, die Mischung unter den Reis rühren. Das Biryani mit Wermut abschmecken.



hr1-DOLCE VITA

Tipp: Verwenden Sie schöne frische Blumenkohlblätter mit – auch Sie liefern reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Einfach waschen, hacken und unter das Bryani ziehen.