

Kardamon Naturreis mit getrockneten Aprikosen



2 Karotten, 500 g Rosenkohl oder Lauch, 2 El Kokosöl, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 Stück Ingwer, 12 getr. Aprikosen, 5 grüne Kardamonkapseln, 3 Zimtstangen, 200 g Naturreis, 1 bio Zitrone, 50 gehobelte Mandeln, 1 Bund glatte Petersilie, 1 El Kurkuma, 1 Tl Chilipulver, 2 El Butter

Die Karotten putzen, schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen und in einzelne Blätter teilen oder das Weiße und Hellgrüne vom Lauch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln. Petersilienblätter klein hacken.

Den Reis mit der Brühe, getrockneten Aprikosen, Kardamon und Zimt unterrühren und alles erhitzen. Den Reis zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen, Hitze ausschalten und weitere 20 Minuten ausquellen lassen. Butter unterheben und würzen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Ingwer, Knoblauch darin anschwitzen. Rosenkohlblätter oder Lauchringe und Karotten dazugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und unter den Reis rühren. Den Reis mit Salz, 1 Prise Chilipulver, Kurkuma, Zitronenzester und –saft und Petersilie würzen. Zum Gemüse servieren.